



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

1. hét

2024. január 1-től 2024. január 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Korhelyleves Csülök pörkölt szarvacska tésztával Almapaprika	Túró rudi	Citromos tea Hame pástétó, paradicsom ½ Rozskenyér
Kedd 2	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Tejfölös zöldbableves Roston sült pulykamell filé Párolt zöldséggel	Almabefőtt	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Szerda 3	Citromos tea Csokoládés croissant, krémtúró Félbarna kenyér	Tejeskávé	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Paprikás burgonya sült debrecenivel Csemege uborka	Kivi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóuborka, sajtos stangli Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Tökfőzelék sült párizsival	Mandarin	Citromos tea Sopronikrém Póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 5	Citromos tea Csokoládés zabkása, fahéjas csiga Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametélttel Sült dagadó rizi-bizivel Tzatziki	Sport szelet	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szombat 6	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Tk kifli, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésragu leves Grízes tészta barackizzel	Narancs	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Vasárnap 7	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet Tömlős sajt, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Csirkepaprikás párolt bulgurral Cékla	Tejszelet	Citromos tea Kenőmájas Kígyóuborka Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Ellátta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változásokat fontföldi



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



1. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. január 1.-2024. január 7.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Korhelyleves, zöldfűszeres csirkecsont, törtburgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirkecsont, szarvacskás tészta	Korhelyleves, csülök pörkölt, szarvacskás tészta 1/2, almapiprika, túró rudi diab
	Uzsonna	Túrós rudi	Túrós rudi	
	Vacsora	Te, hame pástétom, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, hame pástétom, rozskenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfőles zöldbaleves, roston sült pulykamell, párolt zöldség	Zöldbabpüréleves, sült pulykamell, párolt zöldség	Tejfőles zöldbaleves, roston sült pulykamell, párolt zöldség, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, krémtúrós, félbarna kenyér	Tea, csokoládés croissant, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, paprikás burgonya csirkével, csemege uborka karika	Karfiolkrémleves, diétás paprikás burgonya csirkével, cékla	Karfiolkrémleves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stanqli, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, soproni krém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni krém, póréhagyma, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, csokoládés zabkása, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, csokoládés zabkása, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tzatziki	Csontleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Csontleves, sült dagadó, rizi-bizi 1/2, tzatziki, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, darafelújít	Alföldi sertésragu leves, darafelújít	Alföldi sertésragu leves, darafelújít diab, narancs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, tömlős sajt félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, csirkepaprikás, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, csirkeragu, bulgur, cékla	Paradicsomleves diab, csirkepaprikás, bulgur 1/2, cékla, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



1. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND II.

2024. január 1.-2024. január 7.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, törtburgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
Kedd 2	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, sült pulykamell, párolt zöldség	Zöldbabpüréleves, sült pulykamell, párolt zöldség, almabefőtt diab	Zöldbabpüréleves TM, sült pulykamell, párolt zöldség
Szerda 3	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
Csütörtök 4	Ebéd	Karfiol krémleves, paprikás burgonya csirkével, cékla	Karfiol krémleves, paprikás burgonya 1/2 csirkével, cékla, kivi pép	Karfiol krémleves TM, paprikás burgonya csirkével, cékla
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Péntek 5	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, körtebefőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
Szombat 6	Reggeli	Tea, csokoládés zabkása, félbarna kenyér	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép, tzatziki	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, tzatziki, étcsokoládé	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
Vasárnap 7	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, darafelfűjt	Alföldi sertésragu leves, darafelfűjt diab, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves, darafelfűjt TM
Vasárnap 7	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 7	Ebéd	Paradicsomleves, csirkeragu, törtburgonya, cékla	Paradicsomleves diab, csirkeragu, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Paradicsomleves, csirkeragu TM, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
Vasárnap 7	Vacsora	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkv Tamás Könyvhafőnök

Létrehozta: Csétei Péter Vezető Állás



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



1. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. január 1.-2024. január 7.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., újhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., újhagyma, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, szarvacska tészta	Zöldségleves, csülök pörkölt, szarvacska tészta, almapiprika	Zöldségleves, csülök pörkölt, szarvacska tészta 1/2, almapiprika, üdítő	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, szarvacska tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, tükörtojás, margarin, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., mini baguette, félbarna k	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbableves, sült pulykamell, párolt zöldség	Magyaros z.bableves, sült p.mell, párolt zöldség	Magyaros z.bableves, sült p.mell, párolt zöldség, almabefőtt diab	Zöldbabpüréleves TM, sült pulykamell, párolt zöldség, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, zöf. tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv. 2 sz, marg., lilahagyma, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, csok. croissant, krémtúró, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolekrémleves, paprikás burgonya csirkével, csemege uborka	Karf.krémleves TM, sült debreceni, paprikás burgonya, csemege uborka	Karf.krémleves TM, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, kivi	Karf.krémleves TM, paprikás burgonya 1/2 csirkével, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kefir, jégretek, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, jégretek, zsemle	Tea, bécsi felv. 2 sz., marg., jégretek, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, baromfi p., margarin, kigyóub., sajtos stangli	Tea, téliszalámi, marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, marg., kigyóub., zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, margarin, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, tökfőzelék	Mórahalmi leves TM, sült párizsi, tökf. TM	Mórahalmi leves TM, sült párizsi, tökf. TM, mandarin	Zöldségleves, halrúd, tökfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tükörtojás, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, póréhagyma, zsemle	Tea, sopronikrém, póréhagyma, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, csokoládés zabkása, fahéjas csiga, félbarna k	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tavaszi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, s. csirkecomb filé, rizi-bizi, tzatziki	Csontleves, sült dagadó, rizi-bizi, cékla	Csontleves, sült dagadó, rizi-bizi 1/2, cékla, étcsokoládé	Kertészleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., félbarna k.
Szombat 6	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, tk kifli, félbarna k	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz., marg, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, grízes tészta barackizzel	Csirkeragu leves, grízes tészta barackizzel	Csirkeragu leves, darafelfűjt TM diab, narancs	Csirkeragu leves, darafelfűjt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., natúr joghurt, félbarna k	Tea, cs.mell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, cs.mell sonka, margarin, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, tömlős sajt, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., korpás zsemle	Tea, paprikás szalámi, marg., zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, csirkepapr., bulgur, cékla	Paradicsomleves, csirkeragu TM, bulgur, cékla	Paradicsomleves diab, csirkeragu TM, bulgur 1/2, cékla, üdítő	Brokkolikrémleves TM, csirkeragu TM, bulgur 1/2, cékla, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Üdítő		