



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

5. hét

2024. január 29-től 2024. február 4-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 29	Citromos tea Sajtos croissant, réteges joghurt Félbarna kenyér	Tejeskávé	Legényfogó leves Roston sült afrikai harcsafilé Majonézes káposztasalátával	Mandarin	Citromos tea Mini májas, paradicsom ½ Zsemle
Kedd 30	Citromos tea Tepertőkrém, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Olasz, kolbászos sült penne	Sajtos pogácsa	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin T.K. kifli
Szerda 31	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, torna Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves csigatésztával Zöldborsós sertéstokány Házi sült burgonyával Csemege uborkával	Kivi	Citromos tea Majonézes orosz hússaláta Mini baguette
Csütörtök 1	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka T.K. kenyér, félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Kelkáposztafőzelék Sült császárszalonnával	Túró Rudi	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Rozskenyér
Péntek 2	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Jégrettek, félbarna kenyér	Tej	Almaleves Vadas marharagu spagettivel	Üdítő	Citromos tea Diós búrkifli Natúr joghurt
Szombat 3	Citromos tea, tej Löncs felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle, félbarna kenyér	Kefir	Zöldségleves kiskocka tésztával Finomfőzelék sült csirkecomb felsővel	Narancs	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém T.K. magvas kenyér
Vasárnap 4	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Ízes dereleye	Étcsokoládé	Citromos tea Magyaros sajtkrém, kígyóborka Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



CM



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



5. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. január 29.-2024. február 4.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 29	Reggeli	Tea, sajtós croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Legényfogyó leves, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta	Legényfogyó leves csirkéből, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Legényfogyó leves, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zsemle	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 30	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít diab, üdítő
	Uzsonna	Sajtós pogácsa	Üdítő	
	Vacsora	Tea, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, tk kifli	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle
Szerda 31	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, zöldborsós sertéstokány, sült burgonya, csemege uborka karika	Faluházi csontíves, pulykatokány, tört burgonya, cékla	Faluházi csontleves, pulykatokány, házi sült burgonya 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, majonézes orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos orosz hússaláta, mini baguette	Tea, joghurtos orosz hússaláta, zsemle
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Bojtárleves, főtt tojás, parajfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék diétás	Bojtárleves, sült császárszalonna, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 2	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, vadas marharagu, tört burgonya	Almaleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta	Almaleves diab, zöldséges marharagu, spagetti tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Szombat 3	Reggeli	Tea, tej, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, zala felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Zöldségleves, sült csirkecomb felső, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, sült csirkecomb felső, finomfőzelék, narancs
	Uzsonna	Reszelt alma	Alma	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertés gulyásleves, gyümölcsrizs	Csirkegulyás diétás, ízes derelye	Sertés gulyás, gyümölcsrizs diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Étcsokoládé	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, macvaros saítkrém, kivióuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	



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



5. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2024. január 29.-2024. február 4.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogyó leves csirke, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Legényfogyó leves csirke, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Kedd 30	Vacsora	Tea, karfiol püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít diab, üdítő	Pulykaragu leves TM, almafelújít TM
Szerda 31	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált főtt krinolin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 1	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykatokány, tört burgonya, cékla	Faluházi csontleves, pulykatokány, tört burgonya 1/2, cékla, kivi pép	Faluházi csontleves, pulykatokány TM, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Péntek 2	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék, túró rudi diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, reszelt főtt tojás, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
Szombat 3	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
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, zöldséges marharagu, tört burgonya	Almaleves diab, zöldséges marharagu, tört burgonya 1/2, üdítő	Almaleves TM, zöldséges marharagu TM, tört burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 4	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré, reszelt alma	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré TM
Vasárnap 4	Uzsonna	Reszelt alma		Reszelt alma
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
	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
Vasárnap 4	Ebéd	Csirkegulyás, gyümölcsrizs	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab, őszibarack befőtt diab	Csirkegulyás, gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Vasárnap 4	Vacsora	Tea, zöldség püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, májkrém, félbarna kenyér



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



5. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. január 29.-2024. február 4.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 29	Reggeli	Tea, sajtos croissant, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogyó leves csirke, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta	Legényfogyó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta	Legényfogyó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, mandarin	Kertészleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
Vacsora	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, mini májas, parad. 1/2, zsemle	Tea, mini májas, parad. 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle	
Kedd 30	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréh., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelfűjt	Pulykaragu leves TM, almafelfűjt TM	Pulykaragu leves TM, almafelfűjt TM diab, üdítő	Pulykaragu leves TM, almafelfűjt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Üdítő		
Vacsora	Tea, eidami sajt, marg., tk kilfi	Tea, téliszalámi, marg., félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, marg., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 31	Reggeli	Tea, főtt tojás 2db, marg., félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, félbarna k.	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, zsemle	Tea, főtt tojás 1db, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykatokány, sült burg., csemege uborka	Faluházi csontleves, z.borsós sertéstokány, sült burgonya, csemege uborka	Faluházi csontleves, pulykatokány TM, sült burgonya 1/2, csemege uborka, kivi	Zöldségleves, pulykatokány TM, törtburg. 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
Vacsora	Tea, loghurtos orosz hússaláta, mini baguette	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zsemle	Tea, sonkakrém, zsemle	
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., kigyóub, tk kenyér	Tea, csülök s., marg., kigyóub, tk kenyér	Tea, csülök s., marg., kigyóub, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék	Bojtárleves, sült szalonna, kelkáposztafőzelék	Bojtárleves, sült szalonna, kelkáposztafőzelék, almabefőtt diab	Tárk. csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Almabefőtt		
Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, hame pástétom, zsemle	
Péntek 2	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, marg., jégretek, félbarna k.	Tea, vadász felv., marg, jégretek, félbarna k.	Tea, vadász felv., marg, jégretek, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, vadas marharagu, spagetti	Almaleves TM, zöldséges marhar. TM, spagetti	Almaleves TM diab, zöldséges marhar. TM, spagetti 1/2, üdítő	Almaleves TM diab, zöldséges marhar. TM, spagetti 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
Vacsora	Tea, búrkifli, natúr joghurt	Tea, olasz felv, marg., félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg., zsemle	
Szombat 3	Reggeli	Tea, tej, kockasajt 2 db, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomfőzelék	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomf. TM	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomf. TM, narancs	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomfőzelékpüré TM, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
Vacsora	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, tükkörtőjás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, tükkörtőjás, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, izes derelye	Sertés gulyás, izes derelye	Sertés gulyás, gyümölcsrizs diab TM,	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Étcsokoládé	Étcsokoládé		