



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

7. hét

2024. február 12-től 2024. február 18-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom ½ T.K.magvas kenyér	Tej	Lebbencsleves Babfőzelék sült tarjával	Füstölt sajtos pocsácsa	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek Félbarna kenyér
Kedd 13	Citromos tea Szalonnás hagymás tojásrántotta Mini baguette	Tej	Almaleves Sült pulykamell csikok füstölt sajtmár- tásban, steak burgonyával	Mandarin	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 14	Citromos tea Főtt virsli, ketchup T.K. kifli	Tej	Csülkös bagolyás Farsangi fánk 2db	Üdítő	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea Briós Réteges gyümölcs joghurt	Tejeskávé	Tárkonyos csirkeragu leves Zöldborsófőzelék pulykapörkölttel 1/2	Citromos nápolyi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Péntek 16	Citromos tea Házi májpástétom, kígyóborka Rozskenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Juhtúrós-szalonnás galuska	Kivi	Citromos tea Fokhagymás pulykasonka 3 szelet, Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér
Szombat 17	Citromos tea, tej Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Zúzapörkölt tarhonyával Cékla	Sport szelet	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 18	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Savanyú káposzta, félbarna kenyér	Tej	Orjaleves cérnametéllel Majorannás burgonyafőzelék Sült debrecenivel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Kakaós csiga Réteges gyümölcsjoghurt

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



7. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. február 2.-2024. február 18.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, sült tarja, babfőzelék	Legényfogó leves csirkéből, halrúd, parajfőzelék diétás	Legényfogó leves csirkéből, sült tarja, parajfőzelék diétás, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, sült pulykamell csíkok füstölt sajt mártásban, főtt	Almaleves, sült pulykamell, kapormártás, főtt burgonya	Almaleves diab, sült pulykamell csíkok füstölt sajt mártásban, steak burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, farsangi fánk	Pulykaragu leves, almás pite	Pulykaragu leves, almás pite diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, briós, réteges joghurt	Tea, briós, réteges joghurt	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsófőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Citromos nápolyi	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, házi májpástétom, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, juhtúrós-szalonnás galuska	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Szombat 17	Reggeli	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, pulykaragu, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, pulykaragu, tarhonya, cékla	Karfiolkrémleves, zúzapörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Ószi barack befőtt	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Orjaleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék	Kertészleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, kakaós csiga, réteges joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Diétaforrás Alapítvány
Dr. Kovács Tamás, Könyvtáros





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



7. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2024. február 12.-2024. február 18.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 12	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejfől 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, halrúd, parajfőzelék diétás	Legényfogó leves csirkéből, halrúd, parajfőzelék diétás, körtebefőtt diab	Legényfogó leves csirkéből TM, halrúd, parajfőzelék diétás TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Kedd 13	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, sült pulykamell, kapormártás, főtt burgonya	Almaleves diab, sült pulykamell, kapormártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Almaleves TM, sült pulykamell, kapormártás TM, főtt burgonya
Szerda 14	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált főtt virsli, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 15	Ebéd	Pulykaragu leves, almás pite	Pulykaragu leves, almás pite diab, üdítő	Pulykaragu leves, almás pite
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, briós, réteges joghurt	Tea, piritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 16	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék diab, étcsokoládé	Tárkonyos csirkeragu leves TM, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált baromfi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált baromfi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált baromfi felvágott, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, kivi pép	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
Vasárnap 18	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, 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	Karfiolkrémleves, pulykaragu, törtburgonya, cékla	Karfiolkrémleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Karfiolkrémleves TM, pulykaragu, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejfől 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Orjaleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék	Orjaleves, sült csirkemell, finomfőzelék, reszelt alma	Orjaleves, sült csirkemell, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Diétikus Áru Tamás Könyvtáros



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



7. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. február 12.-2024. február 18.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., parad. 1/2, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, halrúd, parajfőzelék	Lebbencsleves, sült tarja, parajfőzelék TM	Legényfogó leves csirke TM, sült tarja, parajfőzelék TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Füstölt sajtos pogácsa	Körtebefőtt	Zöldségleves, halrúd, parajfőzelék TM, körtebefőtt diab
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, jégretek, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, tojásrántotta, mini baguette	Tea, szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, szalonnás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Ebéd	Almaleves, sült pulykamell csíkok füstölt sajt mártásban, steak burgonya	Almaleves TM, sült pulykamell, kapormártás TM, steak burgonya	Almaleves TM diab, sült pulykamell, kapormártás TM, steak burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg., újhagyma, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg., újhagyma, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt virsli, zsemle
	Ebéd	Pulykaragu leves, farsangi fánk	Csülkös babgulyás, almás pite	Pulykaragu leves, almás pite, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	Pulykaragu leves, almás pite, üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, marg., póréh., félbarna k.	Tea, vadász felv, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg., póréh., zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, briós, réteges joghurt	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Tárk. csirke raguleves, pulykapörk., z.borsóf.	Tárk. cs.raguleves TM, pulykapörk., z.borsóf. TM	Tárk. cs.raguleves TM, pulykapörk., zöldborsófőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Étcsokoládé	Tárkonyos zöldségleves, pulykapörk., zöldborsópüréfőzelék TM, diabetikus ostya
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, házi májpástétom, kígyóub., rozskenyér	Tea, házi májpástétom, kígyóub., rozskenyér	Tea, házi májpástétom, kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt tojás 1 db, marg, kígyóub., zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, s. csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Zöldségleves, s. csirkecomb filé, zöldséges ágy TM	Zöldségleves, s. csirkecomb filé, zöldséges ágy TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	Zöldségleves, s. csirkecomb filé, zöldséges ágy TM, kivi
	Vacsora	Tea, pulykas., marg., natúr joghurt, félbarna	Tea, pulykas., marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., zsemle
Szombat 17	Reggeli	Tea, tej, főtt tojás 2 db, marg., félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle
	Tízórai	Kefír	Növényi tej	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Karfiolkr.leves, zúzapörkölt, tarhonya, cékla	Karfiolkr.leves TM, zúzapörkölt, tarhonya, cékla	Karfiolkr.leves TM, zúzapörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé	Karfiolkr.leves TM, pulykaragu, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Vacsora	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, lilah., félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, tonhalkrém, savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, savanyúkáposzta, félbarna k.	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, sült cs.mell, burgonyafőzelék	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék TM	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma	Kertészleves, sült cs.mell, finomfőzelékpüré TM, alma
	Vacsora	Tea, kakaós csica, réteges inohurt	Tea, lencse felv, marg, félbarna kenyér	Tea, lencse felv, marg, zsemle

