



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

8. hét

2024. február 19-től 2024. február 25-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Póréhagyma, stangli	Tej	Palócleves Mákos pite 1 db	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 20	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Kigyóuborka, rozskenyér	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Rakott karfiol tejföllel sütve	Kivi	Citromos tea Orosz hússaláta Félbarna kenyér
Szerda 21	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Őszibarack leves Mexikói sertéstokány Szarvacska tésztával	Csokoládé parány	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Tk magvas kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Sült pulykamell párolt rizszel Meggymártással	Mandarin	Citromos tea Mediterrán túrókrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 23	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Zöldfűszeres sajtkrém Korpás zsemle	Tej	Orjaleves cérnametéllettel Zöldbabfőzelék sült csirkeszárnnyal	Alma	Citromos tea Gyümölcsrizs mazsolával Puffancs
Szombat 24	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves Disznótoros párolt lilakáposztával ½ Tört burgonyával ½	Túró rudi	Citromos tea Pulykasonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 25	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Mézes-mustáros csirkemell csíkok Párolt bulgurral	Gofri 2 db	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér

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.

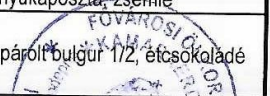


8. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. február 19.-2024. február 25.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, stangli	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Palócleves, őszibarack felfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, rakott karfiol	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott brokkoli, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos orosz hússaláta, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, mexikói sertéstokány, szarvacska tészta	Őszibarack leves, kapros pulykatokány, szarvacska tészta	Őszibarack leves diab, kapros pulykatokány, szarvacska tészta
	Uzsonna	Csokoládé parány	Csokoládé parány	1/2, diabetikus ostya
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, jégretek, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, párolt rizs, almamártás	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, párolt rizs, almamártás	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, almamártás diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, póréhagyma, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Orjaleves, csirke aprópecsenye, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Orjaleves, sült csirkeszánny, zöldbabfőzelék diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült csirkecomb filé, párolt lilakáposzta 1/2, törtburgonya 1/2	Kertészleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2	Faluházi csontleves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, tört burgonya 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, savanyúkáposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, mézes-mustáros csirkemell, főtt burgonya	Hamis gulyásleves, csirkeragu, párolt bulgur	Hamis gulyásleves, csirkeragu, párolt bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Gofri 2 db	Gofri 2 db	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	





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



8. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. február 19.-2024. február 25.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
Kedd 20	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott brokkoli, kivi pép	Csontleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, rizspép 1/2
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakerém, félbarna kenyér
Szerda 21	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, kapros pulykatokány, főtt burgonya	Őszibarack leves diab, kapros pulykatokány, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Őszibarack leves TM, kapros pulykatokány TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, rizspép, almamártás	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, rizspép 1/2, almamártás diab, üdítő	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült pulykamell, rizspép, almamártás TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, darált pritamínos felv., félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, darált pritamínos felv., félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 23	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	Orjaleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Orjaleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék diab, almabefőtt diab	Orjaleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Szombat 24	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, szardíniakerém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2	Faluházi csontleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2, túró rudi diab	Faluházi csontleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2
	Uzsonna	Túró rudi		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves, csirkeragu, főtt burgonya	Hamis gulyásleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Hamis gulyásleves, csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Gofri 2 db		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakerém, félbarna kenyér



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



8. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. február 19.-2024. február 25.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., póréhagyma, stangli	Tea, csülök s, marg, póréhagyma, félbarna k.	Tea, csülök s, marg, póréhagyma, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, mákos pite	Tárk. pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM	Tárk. pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM diab, mandarin	Tárk. pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, natúr joghurt, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub., rozskenyér	Tea, paprikás szalámi, marg, kigyóub., rozsk.	Tea, paprikás szalámi, marg, kigyóub., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.leves, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, rizs 1/2	Csontl, grill cs.mell, párolt brokkoli, párolt rizs	Csontleves, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, kivi	zöldségleves, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, joghurtos orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zsemle	Tea, sonkakrém, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	Tea, főtt cserkész., mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész., mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, kapros p.tokány, szarvacska	Őszibarackl. TM, p.tokány TM, szarvacska	Őszibarackleves TM diab, p.tokány TM, szarvacska tészta 1/2, étcsokoládé	Őszibarackleves TM diab, p.tokány TM, szarvacska tészta 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, jégretek, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, tükörtójas, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Nyírs. burgonyagaluska leves, s. pulykamell, párolt rizs, meggy mártás	Nyírs. burgonyagaluska leves TM, s. pulykamell, párolt rizs, almamártás TM	Nyírs. burgonyagaluska leves TM, s. pulykamell, párolt rizs 1/2, almamártás TM diab, mandarin	Nyírs. burgonyagaluska leves TM, s. pulykamell, párolt rizs 1/2, almamártás TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, med. túrókrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, póréh., félbarna k.	Tea, pritamínos felv, marg, póréh., zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, póréh., zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, tömlős sajt, korpás zsemle	Tea, marha p., marg., korpás zsemle	Tea, marha p., marg., zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkeszárnny, z.babfőzelék	Orjaleves, s. csirkeszárnny, z.babfőzelék TM	Orjaleves, s. csirkeszárnny, z.babfőzelék TM, almabefőtt diab	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, löncs felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, marg, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, marg, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, szardíniakrém, lilhagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilhagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilhagyma, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, s. csirkecomb filé, párolt lilakáposzta 1/2, törtburgonya 1/2	Faluházi csontleves, disznótoros, párolt lilakáposzta 1/2, tört burgonya 1/2	Faluházi csontleves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, tört burgonya 1/2, körtebefőtt diab	Kertészleves, s. csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, tömlős sajt, sav.káp., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, sav. káp., félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, sav. káp., zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, mézes-mustáros csirke, bulgur	Hamis gulyás, csirkeragu TM, bulgur	Hamis gulyás, csirkeragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	Hamis gulyás, csirkeragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Gofri 2 db	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tükörtójas. marg. kefir. félbarna kenyér	Tea, népeleves, marg, félbarna kenyér	Tea, népeleves, marg, zsemle	Tea, népeleves, marg, zsemle

