



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

3. hét

2024. január 15-től 2024. január 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Szilvás gombóc fahéjas porcukorral	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek Félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnematélttel Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel	Sport szelet	Citromos tea Kolbászkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Almás croissant, réteges joghurt Félbarna kenyér	Kakaó	Tavaszi zöldségleves Rántott sertéskaraj párolt rizszel ½ Párolt zöldséggel ½	Narancs	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt, jégretek Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Kamaraerdei chilis bab	Kivi	Citromos tea Gépsonka 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 19	Citromos tea Tepertőkrém, savanyúkáposzta Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Marhagulyás csipetkével Piskótakocka csokoládé öntettel	Őszibarack befőtt	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, kefir Margarin, félbarna kenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Roston sült csirkemell Petrezselymes rizszel, céklával	Túró rudi	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Citromos tea, tejeskávé Minijam, margarin Félbarna kenyér	Puffancs	Citromos kertileves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréhagyma 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.



3. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. január 15.-2024. január 21.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék	Kertészleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kolbászkрем, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkрем, lilahagyma, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, kígyóborka, zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, kamaraerdei chilis bab	Zellerleves, rakott cukkini	Zellerleves, rakott cukkini, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, savanyúkáposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás, tejberizs diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Gombakrémleves, sült csirkemell, petrezselymes rizs, cékla	Zöldségkrémleves, sült csirkemell, petrezselymes rizs, cékla	Gombakrémleves, sült csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Puffancs	Puffancs	
	Ebéd	Citromos kertileves, csöbenschült brokkolis csirke, törtburgonya	Citromos kertileves, csöbenschült brokkolis csirke, bulgur	Citromos kertileves, csöbenschült brokkolis csirke, bulgur 1/2, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus [Signature] Árkó Tamás Konyhafőnök [Signature]

Külső forrás: Csézy Dóra Vezető Dietetikus





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



3. hét

ÉTLAP - DIETÁS ETREND II.

2024. január 15.-2024. január 21.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, 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, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék diab, étcsokoládé	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 17	Reggeli	Tea, almás árpakása, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép 1/2, párolt zöldség 1/2, üdítő	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 18	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	Zellerleves, rakott cukkini	Zellerleves, rakott cukkini, kivi pép	Zellerleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Péntek 19	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, tejberizs	Marhagulyás, tejberizs diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, tejberizs TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sült csirkemell, rizspép, cékla	Zöldségkrémleves, sült csirkemell, rizspép 1/2, cékla, túró rudi diab	Zöldségkrémleves TM, sült csirkemell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Puffancs		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, törtburgonya	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, törtburgonya 1/2, reszelt alma	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke TM, törtburgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, szardíniakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

...lövésnyel: Csatai Réka Vezető Dietetikus





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



3. hét

ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III.

2024. január 15.-2024. január 21.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, parad. 1/2, korpás zsemle	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2,	Tea, olasz felv. 2 sz., marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos p.raguleves, szilvás gombóc	Tárk. pulykaraguleves TM, szilvás gombóc	Tárk. pulykaraguleves TM, őszibarack felfújt TM diáb, mandarin	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., fekete retek, félbarna k.	Tea, turista, marg., fekete retek, félbarna kenyér	Tea, turista, marg., fekete retek, zsemle	Tea, cs.mells. 2 sz., marg., fekete retek, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., rozskenyér, félbarna k.	Tea, főtt cserkész, mustár, rozskenyér, félbarna k	Tea, főtt cserkész, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, csirke aprópecs., z.borsófőzelék	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, z.borsófőzelék TM	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, z.borsófőzelék TM diáb, étcsokoládé	Kertészleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék TM, diabeitikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz., marg., lilahagyma, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, prit. felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, prit. felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felv 2 sz., marg., lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		Tea, prit. Felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, grill cs.mell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zölds.leves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zölds.leves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs	Tavaszi zölds.leves, grill cs.mell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, csirkemell s., marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, kigyóub., félbarna k.	Tea, disznósajt, margarin, kigyóub., zsemle	Tea, soproni felv 2 sz., marg., kigyóub., zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, tömlős sajt, jégretek, mini baguette, félbarna	Tea, marha p., marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., jégretek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Nyírs. burgonyagaluska leves, rakott cukkini	Zellerleves TM, kamaraerdei chillis bab	Zellerleves TM, rakott cukkini TM, kivi	Zellerleves TM, rakott cukkini TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, trappista s. 3 szelet, marg., félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 sz., margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 sz., margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz., margarin, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., savanyú káp., tk kenyér	Tea, tepertőkrém, sav.káp., tk kenyér, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, sav.káp., zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás, tejberizs TM	Marhagulyás, tejberizs TM diáb, őszibarack befőtt diáb	Marhagulyás, tejberizs TM diáb, őszibarack befőtt diáb
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tükrőtojás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, zsemle	Tea, tükrőtojás, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Gombakr.leves, sült cs.mell, petr. rizs, cékla	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs, cékla	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs 1/2, cékla, üdítő	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., jégretek, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., jégretek, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., margarin, zsemle	Tea, párizsi felv. 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Puffancs	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, csöbensäjt brokkolis csirke,	Citromos kertileves, bolognai spagetti	Citromos kertileves, csöbensäjt brokkolis csirke TM, bulgur 1/2, alma	Citromos kertileves, csöbensäjt brokkolis csirke TM, bulgur 1/2, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, szardiniakrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, póréh, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus