



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



4. hét

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2024. január 22-től 2024. január 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½ Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Vaníliás tej	Erdei gyümölcsleves Brassói aprópecsenye Fűszeres sült burgonyával Csalamádé	Csokoládés parány	Citromos tea Fahéjas csiga Gyümölcsjoghurt
Kedd 23	Citromos tea Körözött, kígyóuborka Mini baguette Félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Burgonyafőzelék egybe fasírttal	Narancs	Citromos tea Hame pástétom Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Paradicsomos káposzta Sült oldalassal	Sajtos rúd 3 db	Citromos tea, kakaó Miniméz, margarin Puffancs
Csütörtök 25	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametéllel Parajos-csirkés lasagne	Üdítő	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Sült répakrémleves levesgyönggyel Rántott pulykamell magvas bundában Kukoricás rizszel, tartármártással	Dörmi	Citromos tea Kolbászkrem, jégretek Félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Pármai ragu penne tésztával Reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Gépsonka 2 sz., Pannónia sajt 2 sz. Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sóska főzelék sült tojással Főtt burgonyával ½	Kivi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus



Előrejelző: Csatai Réka Vezető ápoló



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



4. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. január 22.-2024. január 28.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Almakrémleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés parány	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, körözött, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, körözött, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Póréhgyma krémleves, egybefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Póréhgyma krémleves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék diab, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paprikába töltött káposzta 1/2, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, póréhgyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, póréhgyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, paradicsomos káposzta	Májgaluska leves diétás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Sajtos rúd	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Csontleves, parajos-csirkés lasagne	Csontleves, parajos-csirkés lasagne, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, tartármártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, cékla	Sült répakrémleves, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, tartármártás diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, jégretek, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrem, jégretek, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhgyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhgyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, páрмаi ragu, penne tészta, reszelt sajt	Körteleves, csirkés-spárgás penne	Körteleves diab, páрмаi ragu, penne tészta 1/2, reszelt sajt, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült tojás, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeragu leves, sült tojás, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeragu leves, sült tojás, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT
KAMARAERDEI ÚTI IDŐSEK OTTHONA
Jelölve: Csáti Réka Vezető Ánol



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



4. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND II.

2024. január 22.-2024. január 28.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaniliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Almakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Almakrémleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Kedd 23	Vacsora	Tea, gófri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, lágy körözött, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy körözött, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágottkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Póréhagyma krémleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék, üdítő	Póréhagyma krémleves TM, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM
Szerda 24	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 25	Ebéd	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, üdítő	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 26	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Csontleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Csontleves, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, szardíniakrém, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép, tartármártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, tartármártás diab	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi	Őszibarack befőtt diab	Őszibarack befőtt
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya	Körteleves diab, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Körteleves TM, csirkés-spárgás ragu TM, törtburgonya
Vasárnap 28	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldséppüré, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldséppüré, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldséppüré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 28	Ebéd	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék TM, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Kivi pép	kivi pép	Kivi pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Könyvtáros IV/



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.



4. hét

2024. január 22.-2024. január 28.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 22	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., parad. 1/2, tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg., parad. 1/2, tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Almokr.leves TM diab, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Almokr.leves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, brassói csirke aprópecsenye, fűszeres sült burgonya, csalamádé	Almokr.leves TM, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya, csalamádé	Tea, löncs felv., marg, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, marg, zsemle
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé	Tea, pítaminos felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, pítaminos felv. 2 sz, marg., kigyóub., zsemle
	Vacsora	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felv., marg, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, papr. töltött káp., zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, körözött, kigyóub., mini baguette, félbarna k.	Tea, pítaminos felv., marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, marha p., marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, marha p. 2 sz, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Növényi tej	Növényi tej
	Ebéd	Póréh.krémleves, grill cs.mell, burgonyafőzelék	Póréh.krémleves TM, fásirt, z.babfőzelék TM	Póréh.krémleves TM, grill csirkemell, z.babfőzelék TM, narancs	Póréh.krémleves TM, grill csirkemell, z.babpürefőzelék TM, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	Tea, turista felv., marg., félbarna kenyér	Tea, turista felv. 2 sz, marg., zsemle
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, papr. töltött káp. 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, papr. töltött káp., félbarna k	Tea, turista felv., marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, turista felv., marg., zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, trappsita sajt, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Növényi tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, s. cs.comb filé, parad.káposzta	Májgaluska leves, sült oldalas, parad.káp.	Májgaluska leves, sült oldalas, parad.káposzta diab, üdítő	Zöldségleves, sült cs.comb filé, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sajtos rúd	Üdítő	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turista felv., marg., félbarna kenyér	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, korpás zs.	Növényi tej	Növényi tej
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Csontleves, parajos-csirkés lasagne	Csontleves, parajos-csirkés lasagne TM
	Ebéd	Kertészleves, parajos-csirkés lasagne	Csontleves, parajos-csirkés lasagne TM	Üdítő	Üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Növényi tej	Növényi tej
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Sült répakr.leves, rántott p.mell, kukoricás rizs, tartármártás	Sült répakr.leves TM, sült pulykamell, kukoricás rizs, cékla
	Ebéd	Sült répakr.leves, rántott p.mell, kukoricás rizs, tartármártás	Sült répakr.leves TM, sült pulykamell, kukoricás rizs, cékla	Öszibarack befőtt	Öszibarack befőtt
	Uzsonna	Dörmi	Öszibarack befőtt	Tea, kolbászkrém, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, jégrettek, zsemle
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrém, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, cs.mell sonkakrém, póréh., félbarna k.	Tea, cs.mell sonkakrém, póréh., zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, csirkemell sonkakrém, póréh., félbarna k.	Tea, cs.mell sonkakrém, póréh., félbarna k.	Növényi tej	Növényi tej
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Körteleves TM diab, csirkés-spárgás penne	Körteleves TM diab, csirkés-spárgás penne TM
	Ebéd	Meggyleves, csirkés-spárgás penne	Körteleves TM, csirkés-spárgás penne TM	Mandarin	Mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Tea, géps. 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, géps. 3 szelet, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, géps. 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., marg., parad. 1/2, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, med. túrókrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Növényi tej	Növényi tej
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Lebbencsl., főtt tojás, sóskafoz. TM, főtt burg. 1/2	Csirkeraagu leves, sült tojás, sóskafoz. TM, főtt burg. 1/2
	Ebéd	Csirkeraagu leves, sült tojás, sóskafoz., főtt burg.	Lebbencsl., főtt tojás, sóskafoz. TM, főtt burg. 1/2	Kivi	Kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	Tea, disznósajt marg. lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt marg. lilah, félbarna kenyér
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt marg. lilah, félbarna kenyér		