



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

9. hét

2024. február 26-tól 2024. március 3-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Kockasajt 1 db, téliszalámi 4 szelet Póréhagyma, mini baguette	Tej	Kassai burgonyaleves Tökfőzelék fasírttal	Mandarin	Citromos tea Magyaros sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém T.K.kenyér	Tej	Daragaluska leves Stroganoff pulykatokány Párolt kuszusszal	Citromos kocka	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Kamaraerdei omlott T.K.kifli	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Csülökpörkölt tarhonyával Pepperóni paprikával	Sport szelet	Citromos tea Körözött, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 29	Citromos tea Főtt krinolin, ketchup Korpás zsemle	Tej	Marhagulyásleves csipetkével Almás pite	Kivi	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Péntek 1	Citromos tea Fahéjas csiga Krémtúró	Karamellás tej	Magyaros karfiolleves Parajos-csirkés lasagne	Üdítő	Citromos tea Húsos zsír (pulyka), lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 2	Citromos tea, tej Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér	Kefir	Almás körteleves Bácskai rizseshús Cékla	Dörmi	Citromos tea Paprikás vastagkolbász 4 sz., margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Csirkeaprólék leves cérnametéllel Paprikás burgonya sült debrecenivel	Őszibarack befőtt	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csátsai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



9. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. február 26.-2024. március 3.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, téliszalámi, kockasajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, téliszalámi, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, fasírt, tökfőzelék	Kassai burgonyaleves, fasírt, tökfőzelék diétás	Kassai burgonyaleves, grill csirkemell, tökfőzelék diétás, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, stroganoff pulykatokány, tört burgonya	Daragaluska leves, pulykatokány, kuszkus	Zöldségleves, stroganoff pulykatokány, kuszkus 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Citromos kocka	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, kamaraerdei omlett, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	Tea, kamaraerdei omlett, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, zöldfűszeres csirketokány, burgonyapüré	Zöldségkrémleves, zöldfűszeres csirketokány, tarhonya	Zöldségkrémleves, csülök pörkölt, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite	Marhagulyás diétás, almás pite	Marhagulyás, almás pite diab, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, fahéjas csiga, krémtúró	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Karamellás tej	Karamellás tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya	Kertészleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya	Magyaros karfiolleves, parajos-csirkés lasagne, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Almás körteleves, bácskai rizseshús, cékla	Almás körteleves, pulyka aprópecsenye, finomfőzelékpüré	Almás körteleves diab, pulyka aprópecsenye, finomfőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, fekete retek, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya csirkével diétás	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya csirkével diétás	Csirkeaprólék leves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle

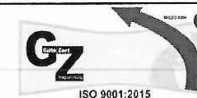
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!



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



9. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. február 26.-2024. március 3.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 26	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	Kassai burgonyaleves, fasírt, tökfőzelék	Kassai burgonyaleves, grill csirkemell, tökfőzelék diétás, almabefőtt diab	Kassai burgonyaleves TM, fasírt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Kedd 27	Vacsora	Tea, zellerpüré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, pulykatokány, tört burgonya	Daragaluska leves, pulykatokány, tört burgonya 1/2, üdítő	Daragaluska leves, pulykatokány TM, tört burgonya
Szerda 28	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, délbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, délbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csirkemell sonka, délbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 29	Ebéd	Zöldségkrémleves, zöldségcsirketokány, burgonyapüré	Zöldségkrémleves, zöldségcsirketokány, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé	Zöldségkrémleves TM, zöldségcsirketokány TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált vadász felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált vadász felvágott, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
Péntek 1	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite	Marhagulyás, almás pite dab, kivi pép	Marhagulyás, almás pite TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Szombat 2	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Karamellás tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya	Kertészleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, üdítő	Kertészleves, parajos-csirkés ragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 3	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almás körteleves, pulyka aprópecsenye, finomfőzelékpüré	Almás körteleves diab, pulyka aprópecsenye, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Almás körteleves TM, pulyka aprópecsenye, finomfőzelékpüré TM
Vasárnap 3	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 3	Ebéd	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya csirkével	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya 1/2 csirkével, őszibarack befőtt diab	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya csirkével
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Vasárnap 3	Vacsora	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



9. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. február 26.-2024. március 3.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, mini bageutte	Tea, téliszalámi, marg, póréhagyma, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg, póréhagyma,	Tea, olasz felv 2 sz, marg, póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kassai burg.leves, grill cs.mell, tökfőzelék	Kassai burg.leves TM, fasírt, tökfőzelék TM	Kassai burg.leves TM, grill csirkemell, tökfőzelék TM, mandarin	Burgonyaleves TM, grill csirkemell, tökfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Te, magyaros sajtkrém, paradicsom 1/2, félbarna	Tea, gépsonka, marg., parad .1/2, félbarna	Tea, gépsonka, marg., parad .1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg., zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, pulykatokány, kuszkusz	Daragaluska leves, pulykatokány TM, kuszkusz	Zöldségleves, pulykatokány TM, kuszkusz 1/2, üdítő	Zöldségleves, pulykatokány TM, kuszkusz 1/2, üdítő
	Uzsonna	Citromos kocka	Üdítő		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., póréh., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., póréh., zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.krémleves, zöldf. csirketokány, tarhonya	Zölds.krémleves TM, csülök pörkölt, tarhonya, pepperóni paprika	Zölds.krémleves TM, csülök pörkölt, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé	Zölds.krémleves TM, zöldf. csirketokány TM, tarhonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, tömlős sajt, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, ketchup, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite	Marhagulyás, almás pite TM	Marhagulyás, almás pite TM diab, kivi	Marhagulyás, almás pite TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, marg, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, fekete retek, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, fekete retek, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, fahéjas csiga, krémtúró	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Karamellás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros karf.leves, parajos-csirkés lasagne	Magyaros karf.leves, parajos-csirkés lasagne TM	Magyaros karf.leves, parajos-csirkés lasagne TM, üdítő	Kertészleves, parajos-csirkés lasagne TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, húsos zsír, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Almás körteleves, pulyka aprópecs., finomfőzelék	Almás körteleves TM, bácskai rizseshús, cékla	Almás körteleves TM diab, pulyka aprópecsenye, finomfőzelék TM, üdítő	Almás körteleves TM diab, pulyka aprópecsenye, finomfőzelékpüré TM, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tükörtójas, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., fekete retek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., fekete retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, fekete retek, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv, margarin, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya csirkével	Csirkeaprólék leves, paprikás burg.,s. debreceni	Csirkeaprólék leves, paprikás burgonya 1/2, sült debreceni, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, paprikás burgonya 1/2 csirkével, sült debreceni, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, turista felv, marg, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kigyóuborka, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Diétetikus / Arkv Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló