



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

49. hét

2024. december 2-től 2024. december 8-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea Pannónia sajt 2 szelet Marha párizsi 2 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás Karalábéféőzelék rántott párizsival	Tejszelet	Citromos tea Majorannás mini májas Kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Kedd 3	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém Paradicsom ½, stangli	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Dunántúli hagymás bab sült oldalassal	Kókuszgolyó	Citromos tea Löncs felvágott, margarin Félbarna kenyér
Szerda 4	Citromos tea Mákos búrkifli Natúr joghurt	Tejeskávé	Zöldborsókrémleves levesgyönggyel Csülök pörkölt galuskával Ecetes almapiplikával	Kivi	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 5	Citromos tea Házi sült májpástétom, kígyóuborka Tk magvas kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Sertéssült szalonnás ceruzababbal ½ Párolt bulgurral ½	Mandarin	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Puffancs
Péntek 6	Citromos tea Sült cserkészkolbász, mustár Korpás zsemle	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Töltött csirkecomb Zelleres burgonyapürével, céklával Csoki mikulás	Narancs	Citromos tea Sonnás franciasaláta Tk kifli
Szombat 7	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametéllel Paradicsomos káposzta egybefasírttal	Túrós batyu	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 8	Citromos tea Kolbászkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Magyaros burgonyaleves Csirkepaprikás szarvacska tésztával Csalamádéval	Étcsokoládé	Citromos tea, kakaó Minijam, miniméz, margarin Kalács

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.



Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, pannónia sajt, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertésgulyás, sült párizsi, karalábéfőzelék	Csirkegulyás, sült párizsi, zöldbabfőzelékpüré	Sertésgulyás, sült párizsi, karalábéfőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, minimájas, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kápia paprika 1/2, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, stangli	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, zeller mártás, párolt rizs	Zöldségleves, natúr csirkemell, zeller mártás, párolt rizs	Zöldségleves, sült oldalas, dunántúli hagymás bab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Kekszgolyó	Kekszgolyó	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, pirítós felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, pulykaragu, galuska	Zöldborsókrémleves, pulykaragu, galuska	Zöldborsókrémleves, csülök pörkölt, kuskusz 1/2, almapiprika, kivi
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, hónapos retek, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, sült májpástétom, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi sült májpástétom, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, pulykasült, parajfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, pulykasült, burgur 1/2, párolt zöldség 1/2	Mórahalmi gazdagleves, sertéssült, szalonnás ceruzabab 1/2, párolt burgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle	Tea, sült cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla, csoki mikulás	Spárgakrémleves, sült csirkecomb, zelleres burgonyapüré, cékla, mikulás csoki	Póréhagyma krémleves, sült csirkecomb, zelleres burgonyapüré 1/2, cékla, mikulás csoki diab, narancs
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, sonkás franciasaláta, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, tk kifli	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, csirkemell sonka margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, egybefasírt, paradicsomos káposzta	Csontleves, egybefasírt, brokkolifőzelék	Csontleves, egybefasírt, paradicsomos káposzta diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Túró rudi	Túrós batyu	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, kolbászkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, csirkepaprikás, szarvacska, cékla	Kertészleves, csirkepörkölt diétás, szarvacska tészta, cékla	Kertészleves, csirkepaprikás, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, kakaó, miniam, miniméz, marogarin, kalács	Tea, kakaó, miniam, miniméz, marogarin, kalács	Tea, csülök sonka, marogarin, zsemle



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



Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Csirkegulyás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, túró rudi diab	Csirkegulyás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
Kedd 3	Reggeli	Tea, karfiol püré, füstölt sajkrem, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, zellermártás, rizspép	Zöldségleves, natúr csirkemell, zellermártás, rizspép 1/2, üdítő	Zöldségleves, natúr csirkemell, zellermártás TM, rizspép
	Uzsonna	Kekszgolyó		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Szerda 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, pulykaragu, törtburgonya	Zöldborsókrémleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, kivi pép	Zöldborsókrémleves TM, pulykaragu, törtburgonya
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Csütörtök 5	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
	Ebéd	Mórahalmi leves, pulykasült, parajfőzelék	Mórahalmi leves, pulykasült, parajfőzelék, körtebefőtt diab	Mórahalmi leves TM, pulykasült, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tejbédara, puffancs	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla, mikulás csoki	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré 1/2, cékla, mikulás csoki diab, almabefőtt diab	Spárgakrémleves TM, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré TM, cékla, mikulás étcsoki
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, egybefasírt, brokkolifőzelék	Csontleves, egybefasírt, brokkolifőzelék, üdítő	Csontleves, egybefasírt, brokkolifőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Kertészleves, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Kertészleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér



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



Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, pannónia sajt 3 sz, marg, jégretek, félbarna	Tea, marha p. 3 sz, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, marha p. 3 sz, marg, jégretek,	Tea, marha p. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, halrúd, karalábéfőzelék	Sertésgulyás, sült párizsi, karalábéfőz. TM	Sertésgulyás, sült párizsi, karalábéfőz. TM, étcsokoládé	Hamis gulyás, halrúd, karalábéfőz. TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, kápia, félbarna k.	Tea, minimájás, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, minimájás, kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kápia, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, parad. 1/2, stangli	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, natúr cs.mell, zellerm., párolt rizs	Zölds.leves, sült oldalas, hagymás bab	Zölds.leves, sült oldalas, hagymás bab, üdítő	Zöldségleves, natúr csirkemell, zellermártás TM, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Üdítő		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, mákos búrkifli, natúr joghurt	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsókr.leves, pulykaragu, galuska	Borsókr.leves TM, csülök pörk, gal., almapapr	Borsókr.leves TM, csülök pörk, kuszusz 1/2, almapapr., kivi	Borsókrémleves TM, pulykaragu, kuszusz 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, hónapos retek, félbarna	Tea, gépsonka, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, gépsonka, marg, hónapos retek,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, hónapos retek,
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, májpástétom, kigyóub, tk kenyér	Tea, májpástétom, kigyóub, tk kenyér	Tea, májpástétom, kigyóub, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, pulykasült, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2	Mórahalmi leves TM, sertéssült, szalonnás ceruzabab 1/2, bulgur 1/2	Mórahalmi leves TM, sertéssült, szalonnás ceruzabab 1/2, bulgur 1/2, mandarin	Zöldségleves, pulykasült, párolt zöldség 1/2, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tejbedara, puffancs	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, tömlős sajt, korpás zsemle	Tea, sült cserkészkolb, mustár, korpás zs.	Tea, sült cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Póréhagyma kr.leves, töltött csirkecomb, zelleres burgonyapüré, cékla, mikulás csoki	Spárgakr.leves TM, töltött cs.comb, zelleres burgonyapüré TM, cékla, mikulás étcsoki	Spárgakr.leves TM, sült csirkecomb, zelleres burgonyapüré 1/2 TM, cékla, mikulás étcsoki, narancs	Spárgakr.leves TM, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré 1/2 TM, cékla, mikulás étcsoki, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, franciasaláta, tk kifli	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos zölds.leves, főtt tojás, parad.káp.	Csontleves, egybefasírt, paradicsomos káp.	Csontleves, egybefasírt, paradicsomos káp. diab, üdítő	Tárkonyos zöldségleves, főtt tojás, brokkolifőzelék TM, diabetikus otya
	Uzsonna	Túrós batyu	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna k.	Tea, kolbászkrém, lilahagyma, félbarna k.	Tea, kolbászkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, lila, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, csirkepapr., szarvacska, csalamádé	Burg.leves, csirkepörk., szarvacska, csal.	Kertészleves, csirkepörk., szarvacska 1/2, csal., étcsokoládé	Kertészleves, csirkepörk., szarvacska 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Étcsokoládé	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kakaó. miniam. miniméz. maro. kalács	Tea, csülök sonka. maro. félbarna kenyér	Tea, csülök sonka. maro. zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz. maro. zsemle