



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

50. hét

2024. december 9-től 2024. december 15-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 9	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Fekete retek, mini baguette	Tej	Zöldségleves Vadas marharagu spagetti tésztával	Mandarin	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tk kifli	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Zöldborsós sertéstokány párolt rizzsel Csemege uborkával	Narancs	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet Sonkás tömlős sajtkrém Félbarna kenyér
Szerda 11	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Paradicsom ½, tk magvas kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Rakott burgonya tejjel sütve	Meggyes pis- kóta	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Korpás zsemle	Tej	Kertészleves Harcspaprikás szarvacska tésztával	Túró rudi	Citromos tea Hamé pástétom, hónapos retek Félbarna kenyér
Péntek 13	Citromos tea Almás croissant, krémtúró	Tejeskávé	Póréhagyma krémleves – levesgyöngy Sertéssült steak burgonyával Tzatzikivel	Kivi	Citromos tea Házi kolbászkrém, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 14	Citromos tea Kenőmájas Kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Zöldbabfőzelék csibefasírttal	Almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonyával, csalamádé	Dörmi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



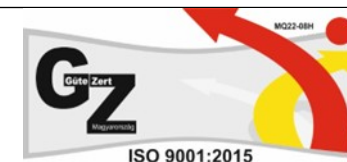
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



50. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.		2024. december 9.-2024. december 15.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, csülök felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, vadas marharagu, törtburgonya	Zöldségleves, marharagu, spagetti tészta	Zöldségleves, marharagu, spagetti tészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kifli	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	GombakréMLEVES, zöldborsós sertéstokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs	GombakréMLEVES, zöldborsós sertéstokány, párolt rizs 1/2, csemege uborka, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
Vacsora	Tea, baromfi párizsi, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	
Szerda 11	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, rakott burgonya	Csirkeragu leves diétás, rakott cukkini	Rablóhúsleves, rakott cukkini, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Őszibarack befőtt	
Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska tészta	Kertészleves diétás, zöldséges harcsaragu, szarvacska tészta	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska tészta 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, hónapos retek, zsemle	
Péntek 13	Reggeli	Tea, ószibarackos árpakása	Tea, almás croissant, natúr joghurt	Tea, piraminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	PóréhagymakréMLEVES, pulykasült, főtt burgonya, tzatziki	Zellerkrémleves, pulykasült, főtt burgonya, kapormártás	Póréhagyma krémleves, sertéssült, steak burgonya 1/2, tzatziki, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
Vacsora	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle	
Szombat 14	Reggeli	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrem, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, csibefasírt, zöldbabfőzelék	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Frankfurti leves, csibefasírt, zöldbabfőzelék diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp. 1/2, zsemle	
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	



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



50. hét		ET LAP - DIETAS ET REND II.		2024. december 9.-2024. december 15.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 9	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, marharagu, törtburgonya	Zöldségleves, marharagu, törtburgonya 1/2, körtebefőtt diab	Zöldségleves, marharagu, törtburgonya	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
Kedd 10	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, rizspép	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, rizspép 1/2, üdítő	Brokkoli krémleves TM, majorannás csirkeragu, rizspép	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
Szerda 11	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, rakott cukkini	Csirkeragu leves, rakott cukkini, meggybefőtt diab	Csirkeragu leves, rakott cukkini TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, zöldséges harcsaragu, burgonyapüré	Kertészleves, zöldséges harcsaragu, burgonyapüré 1/2, túró rudi diab	Kertészleves, zöldséges harcsaragu TM, burgonyapüré TM	
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	
Péntek 13	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, pulykasült, főtt burgonya, tzatziki	Zellerkrémleves, pulykasült, főtt burgonya 1/2, tzatziki, kivi pép	Zellerkrémleves TM, pulykasült, főtt burgonya, kapormaras TM	
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép	
	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	
Szombat 14	Reggeli	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, zöldbabfőzelékpüré	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, zöldbabfőzelékpüré, almabefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, zöldbabfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált disznósajt, félbarna kenyér	
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér	



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



50. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2024. december 9.-2024. december 15.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, szardíniakrém, fekete retek, mini baguette	Tea, csülök sonka, marg, fekete retek, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, fekete retek,	Tea, olasz felv 2 sz, marg, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, vadas marharagu, spagetti	Zöldségleves, marharagu, spagetti tészta	Zöldségleves, marharagu, spagetti tészta 1/2, mandarin	Zöldségleves, marharagu, spagetti tészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, tk kifli	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, ilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Gombakr.levés, majorannás csirkeragu, rizs	Brokkoli kr.levésTM, z.borsós s.tokány, rizs,	Brokkoli kr.levés TM, z.borsós s.tokány, rizs 1/2, csem.ub., narancs	Brokkoli kr.levés TM, majorannás csirkeragu, rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, baromfi p., margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, zöldh. túrókrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, rakott cukkini	Rablóhúsleves, rakott cukkini TM	Rablóhúsleves, rakott cukkini TM, meggybefőtt diab	Rablóhúsleves hús nélkül, rakott cukkini TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, savanyúkáposzta, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, sav.káp., félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, sav.káp., zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, ketchup, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska	Kertészleves, zölds. narancsaragu TM, szarvacska	Kertészleves, zölds. harcsaragu TM, szarvacska 1/2, üdítő	Kertészleves, zölds. harcsaragu TM, szarvacska 1/2, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, hamé pástétom, retek, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, retek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, hónapos retek, z
Péntek 13	Reggeli	Tea, almás croissant, krémtúró	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej		
	Ebéd	Póréhagymakrémleves, pulykasült, steak burg, taziziki	Zellerkr.levés TM, sertéssült, steak burg, kapormártás TM	Zellerkr.levés TM, sertéssült, steak burg 1/2, kapormártás TM, kivi	Zellerkrémleves TM, pulykasült, főtt burgonya 1/2, kapormártás TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kávia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, kolbászkrém, kávia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, kolbászkrém, kávia papr. 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, kávia papr. 1/2, zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóub, zsemle	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, z.babfőzelék	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, z.babfőz. TM	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, z.babfőz. TM, almabefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, z.babfőz. TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, tükörtójas, marg, papr.töltött káp, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, papr.töltött káp, félbarna	Tea, disznósajt, marg, papr.töltött káp, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, minijam, miniméz, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, mag, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, mag, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk.pulykaraguleves, s.csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé	Tárk.pulykaraguleves TM, s.csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé	Tárk.pulykaraguleves TM, s.csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		