



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

46. hét

2024. november 11-től 2024. november 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, mini baguette	Tej	Libaleves lúdgége tésztával Sült kacsacomb burgonyapürével Párolt lilakáposztával ½	Tejszelet	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Kedd 12	Citromos tea Orosz hússaláta Sajtos stangli	Tej	Póréhagyma krémleves – levesgyöngy Gombás marharagu tarhonyával Pepperóni paprikával	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szerda 13	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Hónapos retek Napraforgómagos zsemle	Tej	Pozsonyi burgonyaleves Babfőzelék sült tarjával	Kivi	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet Pannónia sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 14	Citromos tea Sült debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Almaleves Zöldborsós sertéstokány bulgarral	Mákos pite	Citromos tea Bécsikrém, kefir Félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea Kenőmájas, jégretek Tk magvas kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Szilvás gombóc fahéjas porcukorral	Mandarin	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Minijam, margarin Natúr joghurt, briós	Tejeskávé	Csontleves eperlevél tésztával Rakott cukkini tejföllel sütve	Túró rudi	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 17	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Pincepörkölt főtt burgonyával Céklával	Fahéjas csiga	Citromos tea Hamé pástétom, 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.



Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré, párolt zöldség 1/2	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré, párolt zöldség 1/2	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré 1/2, párolt lilakáposzta diab 1/2, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, majorannás csirkeragu,	Zöldségkrémleves, majorannás csirkeragu, tarhonya	Póréhagyma krémleves, gombás marharagu, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pozsonyi burgonyaleves, sült tarja, babfőzelék	Pozsonyi burgonyaleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Pozsonyi burgonyaleves, sült tarja, zöldbabfőzelék diab, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Dörmi	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, pannónia sajt, margarin, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, zöldborsós sertéstokány, párolt rizs	Almaleves, zöldfűszeres pulykatokány, bulgur	Almaleves diab, zöldborsós sertéstokány, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, bécsi krém, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi krém, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, kenőmájas, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, túrófelfújt	Pulykaragu leves, túrófelfújt	Rablóhúsleves, túrófelfújt diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejszék	Tejszék	
	Ebéd	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldborsóleves, pincepörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Fahéjas csiga	
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré, párolt zöldség	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré 1/2, párolt zöldség	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré TM, párolt
	Uzsonna	Tejszelet	1/2, körtebefőtt diab	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Kedd 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya	Zöldségkrémleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Zöldségkrémleves TM, majorannás csirkeragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szerda 13	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, szalámkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pozsonyi burgonyaleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Pozsonyi burgonyaleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, kivi pép	Burgonyaleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, zöldfűszeres csirketokány, rizspép	Almaleves diab, zöldfűszeres csirketokány, rizspép 1/2, étcsokoládé	Almaleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, rizspép
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csabai felvágott, félbarna kenyér
Péntek 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, túrófelfújt	Pulykaragu leves, túrófelfújt diab, őszibarack befőtt diab	Pulykaragu leves, darafelfújt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, natúr joghurt, darált vadász felvágott, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini, túró rudi diab	Csontleves, rakott cukkini TM
	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 17	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, fehérrepa püré, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált pritaminos felvágott, 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.



Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, parad. 1/2, mini bag.	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré, párolt káposzta 1/2	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré TM, párolt káposzta 1/2	Libaleves, sült kacsacomb, burgonyapüré TM 1/2, párolt káposzta diab 1/2, körtebefőtt diab	Kertészleves, sült kacsacomb, burgonyapüré TM 1/2, párolt káposzta diab 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Tejszelet	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, orosz hússaláta (csirke), sajtos stangli	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pórész.kr.leves, gombás marharagu, tarhonya, pepperóni paprika	Zölds.kr.leves TM, gombás marharagu, tarhonya, pepperóni paprika	Zölds.kr.leves TM, gombás marharagu, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, mandarin	Zölds.kr.leves TM, majorannás csirkeragu, tarhonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kápia papr. 1/2, félbarna	Tea, turista felv, marg, kápia papr. 1/2,	Tea, turista felv, marg, kápia papr. 1/2,	Tea, marhap 2 sz, marg, kápia papr. 1/2,
Szerda 13	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, retek, napr.zsemle	Tea, papr. szalámi, marg, retek, napr.zsemle	Tea, papr. szalámi, marg, retek, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burgonyaleves, natúr cs.mell, zöldbabfőzelék	Burg.leves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM	Burg.leves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM, kivi	Burg.leves, natúr csirkemell, zöldbabfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, baromfi p., pannónia, marg, félbarna	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, tk kifli	Tea, sült debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, zöldf.pulykatokány, bulgur	Almaleves TM, z.borsós s.tokány, bulgur	Almaleves diab TM, z.borsós s.tokány, bulgur 1/2, étcsokoládé	Almaleves diab TM, zöldfűszeres pulykatokány, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Mákos pite	Banán		
	Vacsora	Tea, túrótojás, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, tonhalkrém, jégretek, tk kenyér	Tea, kenőmájás, jégretek, tk kenyér	Tea, kenőmájás, jégretek, zsemle	Tea, tonhalkrém, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, szilvás gombóc	Rablóhúsleves, szilvás gombóc	Rablóhúsleves, darafelfűjt TM diab, mandarin	Pulykaragu leves, darafelfűjt TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, minijam, marg, natúr joghurt, briós	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini TM	Csontleves, rakott cukkini TM, üdítő	Zöldségleves, rakott cukkini TM, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, kígyóub, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, zöldségkrém, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna	Tea, zala felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, zölds.csirkeragu, főtt burgonya	Z.borsóleves, pincepörkölt, főtt burg, cékla	Z.borsóleves, pincepörkölt, főtt burg 1/2, cékla, étcsokoládé	Z.borsóleves, zölds.csirkeragu TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Fahéjas csiga	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, parad. 1/2, félbarna	Tea, hamé pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhaelőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló