



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

47. hét

2024. november 18-tól 2024. november 24 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 18	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Téli szilvaleves Parajos-csirkes lasagne	Mandarin	Citromos tea Magyaros sajtkrém, jégretek Félbarna kenyér
Kedd 19	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Főtt tojás 1 db, paradicsom ½ Rozskenyér	Tej	Francia hagymaleves Rántott csirkecomb filé rizi-bizivel Tartármártás	Csokoládés parány	Citromos tea Kenőmájás, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 20	Citromos tea Főtt virsli, torma Tk kifli	Tej	Lencsegulyás marhahússal Túrós derelye porcukor szórással	Narancs	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Citromos tea Csokoládés croissant Gyümölcsjoghurt	Vaniliás tej	Tojásleves levesgyönggyel Csülök pörkölt főtt burgonyával Csalamádé	Sport szelet	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 22	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Tk magvas kenyér	Tej	Csontleves cénametélttel Kelkáposztafőzelék Sült lecsókolbásszal	Mandarin	Citromos tea, kakaó Miniméz, minijam, margarin Kalács
Szombat 23	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, savanyúkáposzta Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Pásztortarhonya Cékla	Túró rudi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kefir Margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 24	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Tökfőzelék rántott halrúddal	Túrós batyu	Citromos tea Kolbászkarika 6 szelet, margarin Fekete retek, 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 18	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Őszibarack leves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Őszibarack leves diab, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Francia hagymaleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tartármártás	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Francia hagymaleves, sült csirkecomb filé, rizi-bizi 1/2, tartármártás diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, kenőmájas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhaékrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, póréhagyma, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lencsegulyás, almafelfűjt	Marhagulyás diétás, túrós derelye	Marhagulyás, almafelfűjt diab, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Tojásleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla	Tojásleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, sült krinolin, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült krinolin, finomfőzelékpüré	Csontleves, sült lecsókolbász, kelkáposztafőzelék, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla	Kertészleves diétás, bulguros csirke, cékla	Magyaros karfiolleves, bulguros csirke, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék diétás	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Túrós batyu	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, fekete retek, zsemle



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



Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt	Őszibarack leves diab, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt, üdítő	Őszibarack leves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Kedd 19	Vacsora	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna k.	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
Szerda 20	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 21	Ebéd	Marhagulyás, almafelfújt	Marhagulyás, almafelfújt diab, meggy befőtt diab	Marhagulyás, almafelfújt TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csabai felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Péntek 22	Tízórai	Vanília tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, pulykaragu, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, lágú túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágú túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Szombat 23	Reggeli	Tea, brokkoli püré darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült krinolin, finomfőzelékpüré	Csontleves, sült krinolin, finomfőzelékpüré, almabefőtt diab	Csontleves, sült krinolin, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 24	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	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	Kertészleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla	Kertészleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Kertészleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék diétás, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált kolbász, félbarna kenyér



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



Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, kigyóub, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szilvaleves, parajos-csirkes lasagne	Őszibarack leves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt TM	Őszibarack leves diab TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt TM, mandarin	Őszibarack leves diab TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csülök felv, marg, főtt tojás, parad., rozsk.	Tea, csülök felv, marg, főtt tojás, parad., zse	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Francia hagymaleves, rántott csirkecomb, rizi-bizi, tartármártás	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, rizi-bizi, cékla	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, rizi-bizi 1/2, cékla, kötebefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, rizi-bizi 1/2, cékla, kötebefőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, póréhagyma, zsemle	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, tömlős sajt, tk kifli	Tea, főtt virsli, torma, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, torma, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lencsegulyás, túrós derelye	Lencsegulyás, almafelfújt TM	Marhagulyás, almafelfújt diab TM, narancs	Marhagulyás, almafelfújt diab TM, narancs
	Uzsonna	Narancs			
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, félbarna	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, mag, kigyóub, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Vaniliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tojásleves, pulykaragu, főtt burgonya,	Tojásleves, csülök pörk., főtt burg, csalamádé	Tojásleves, csülök pörk., főtt burg 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, körözött, kápia papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna	Tea, párizsi felv, marg, kápia papr. 1/2, zs	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kápia papr. 1/2, zs
Péntek 22	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, lilah, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, natúr csirkemell, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült lecsókolb, kelkáp.főzelék	Csontleves, sült lecsókolb, kelkáp.főzelék, mandarin	Kertészleves, natúr csirkemell, kelkáposztafőzelék, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, kakaó, minimez, minijam, marg, kalács	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, sav.káp, félbarna k.	Tea, pritaminoz felv, marg, sav.káp., félbarna k.	Tea, pritaminoz felv, marg, sav.káp., zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros karf.leves, bulguros csirke, cékla	Magyaros karf.leves, pászortarhonya, cékla	Magyaros karf.leves, bulguros csirke, cékla, őszibarack befőtt diab	Magyaros karf.leves, bulguros csirke, cékla, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Túrós rudi	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tükörtőjás, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2,	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk.pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék	Tárk.pulykaraguleves TM, halrúd, tökf. TM	Tárk.pulykaraguleves TM, halrúd, tökf. TM, étcsokoládé	Tárkonyos zöldségleves, halrúd, tökf. TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Túrós batyu	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, kolbászkarika, marg, fekete retek, félbarna	Tea, kolbászkarika, marg, fekete retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, fekete retek, zsemle