



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

48. hét

2024. november 25-től 2024. december 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 25	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, tk kifli	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott sajt kukoricás rizzsel Fokhagyma mártással	Banán	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 26	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Rozskenyér	Tej	Bojtárleves Sült csirkecomb filé párolt zöldséggel	Túró rudi	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 27	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Paradicsom ½, sajtos stangli	Tej	Alföldi sertésgulyás Juhtúrós-szalonnás galuska	Mandarin	Citromos tea Diós búrkifli Gyümölcsjoghurt
Csütörtök 28	Citromos tea Pritaminpaprikás túrókrém Fekete retek, korpás zsemle	Tej	Almás szilvakrémleves Disznótoros párolt lilakáposztával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Meggy befőtt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom ½, félbarna kenyér
Péntek 29	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, tk magvas kenyér	Tej	Marha babgulyás Aranygaluska vanília öntettel	Narancs	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szombat 30	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db, félbarna kenyér	Tej	Citromos kertészleves csirkehússal Finomfőzelék sertés pörkölttel ½	Nápolyi	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Savanyúkáposza, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Citromos tea Minijam, miniméz, margarin Natúr joghurt, briós	Tejeskávé	Karfiol krémleves levesgyönggyel Cukkinis-csirkés penne	Mandarin	Citromos tea Magyaros sajtkrém, kígyóuborka 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.



48. hét		ETLAP - DIETAS ETRENDI.		2024. november 25.-2024. december 1.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 25	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kgyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kifli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kgyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs 1/2, kivi	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 26	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, zöldborsófőzelék	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle	
Szerda 27	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna ken	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, juhtúrós-szalonnás galuska	Hamis gulyás diétás, rakott spárga	Hamis gulyás, rakott spárga, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, túrókrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, korpás zsemle	Tea, pritaminpaprikás túrókrém, fekete retek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almás szilvakerémleves, pulykasült, nagymás törtburgonya, cékla	Almakrémleves, pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
Péntek 29	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marha babgulyás, aranygaluska vanília öntettel	Marhagulyás diétás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás diétás, őszibarack felfűjt diab, narancs	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	
Szombat 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Citromos kertészleves csirkehússal, sertés pörkölt 1/2, finomfőzelék	Citromos kertészleves csirkehússal, halrúd, finomfőzelékpüré	Citromos kertészleves csirkehússal, sertés pörkölt 1/2, finomfőzelék diab, diabetikus ostyá	
	Uzsonna	Dörmi	Nápolyi		
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, minijam, miniméz, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, minijam, miniméz, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Karfiol krémleves, cukkinis-csirkés penne	Karfiol krémleves, cukkinis-csirkés penne	Karfiol krémleves, cukkinis-csirkés ragu, bulgur 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		



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



48. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2024. november 25.-2024. december 1.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 25	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	Brokkoli krémleves, zöldségpüré, csirketokány, rizspép	Brokkoli krémleves, zöldségpüré, csirketokány, rizspép 1/2, kivi pép	Brokkoli krémleves TM, zöldségpüré csirketokány TM, Banán pép	
	Uzsonna	Banán pép			
Kedd 26	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, zöldségpüré, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, zöldborsófőzelékpüré	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, zöldborsófőzelékpüré, túró rudi diab	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, zöldborsófőzelékpüré TM	
Szerda 27	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
Csütörtök 28	Ebéd	Hamis gulyásleves, rakott spárga	Hamis gulyásleves, rakott spárga, üdítő	Hamis gulyásleves, rakott spárga TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka krém, félbarna kenyér	
Péntek 29	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felújít	Marhagulyás, őszibarack felújít diab, reszelt alma	Marhagulyás, őszibarack felújít TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	
Szombat 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Citromos kertészleves csirkehússal, halrúd, finomfőzelék	Citromos kertészleves csirkehússal, halrúd, finomfőzelék, étcsokoládé	Citromos kertészleves csirkehússal, halrúd, finomfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
Vasárnap 1	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, minijam, miniméz, margarin, natúr joghurt, briós	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Karfiol krémleves, cukkinis-csirkés ragu, főtt burgonya	Karfiol krémleves, cukkinis-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, üdítő	Karfiol krémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, főtt burgonya	
Vasárnap 1	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	



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



48. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2024. november 25.-2024. december 1.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 25	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, tk kifli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rántott sajt, kukoricás rizs, fokhagyma mártás	Brokkoli krémleves TM, zöldfűszeres csirkecomb TM, párolt rizs	Brokkoli krémleves TM, zöldfűszeres csirkecomb TM, párolt rizs 1/2, kivi	Brokkoli krémleves TM, zöldfűszeres csirkecomb TM, párolt rizs 1/2, kivi	
	Uzsonna	Banán	Banán			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 26	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, párolt zölds.	Bojtárleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség, étcsokoládé	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréh, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréh, zsemle	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle	
Szerda 27	Reggeli	Tea, baromfip., marg, parad. 1/2, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfip. 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Hamis gulyás, rakott spárga	Hamis gulyás, rakott spárga TM	Hamis gulyás, rakott spárga TM, mandarin	Hamis gulyás, rakott spárga TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, diós búrkifli, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, pritamínos túrókrém, fekete r., rozskenyér	Tea, csülök felv, marg, fekete r., korpás zsemle	Tea, csülök felv, marg, fekete r., zsemle	Tea, csülök felv 2 sz, marg, fekete r., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Almás szilvakrémleves, pulykasült, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Almákrémleves TM, disznótoros, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Almákrémleves TM diab, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, meggy befőtt diab	Almákrémleves TM, pulykasült, párolt lilakáposzta diab 1/2, törtburgonya 1/2, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Meggy befőtt	Meggy befőtt			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, félbarna ken	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 29	Reggeli	Tea, szardíniakrém, lilah, tk kenyér	Tea, löncs felv, marg, lilah, tk kenyér	Tea, löncs felv, marg, lilah, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Marha babgulyás, aranygaluska vanília öntet	Marha babgulyás, őszibarack felfűjt TM	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, narancs	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna	Tea, csabai felv, marg, kápia papr. 1/2, zs	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kápia papr., zsemle	
Szombat 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Citr. kertészleves, halrúd, finomfőzelék	Citr. kertészleves, sertés pörk 1/2, finomf. TM	Citr. kertészleves, sertés pörk 1/2, finomf. TM, étcsokoládé	Citr. kertészleves, halrúd, finomf. TM, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Nápolyi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tükörtőjás, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, sav.káp., félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, sav.káp., zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle	
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, minijam, miniméz, marg, jogh, briós	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej			
	Ebéd	Karf. kr.leves, cukkinis-csirkés penne	Karf. kr.leves TM, cukk.-csirkés ragu TM, bulgur	Karf. kr.leves TM, cukk.-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, mandarin	Karf. kr.leves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			