



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

51. hét

2024. december 16-tól 2024. december 22-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 16	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Slambuc csemege uborkával	Mandarin	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 17	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, tk kenyér	Tej	Sertés raguleves Tökfőzelék pulykapörkölttel ½	Sport szelet	Citromos tea Réteges joghurt Briós
Szerda 18	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Tejfölös-tárkonyos burgonyaleves Sült csirkecomb párolt zöldséggel	Tepertős pogácsa	Citromos tea Kolbászkarika 6 db, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma Napraforgómagos zsemle	Tej	Almakrémleves Disznótoros párolt lilakáposztával ½ Főtt burgonyával ½	Kivi	Citromos tea Zalakrém, kefir Félbarna kenyér
Péntek 20	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, korpás zsemle	Tejeskávé	Magyaros zöldbableves Sonkás-sajtos sült tészta	Sült sütőtök	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szombat 21	Citromos tea Pritaminos túrókrém, kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Burgonyaleves virslivel Csülök pörkölt bulgurral Céklával	Mandarin	Citromos tea Húsos zsír, kápia paprika 1 db Félbarna kenyér
Vasárnap 22	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cénametétellel Fejtett babfőzelék Sült császárszalonnával	Tejszelet	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Jégretek, 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.



51. hét		ETLAP - DIETAS ET TRENDI.		2024. december 16.-2024. december 22.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 16	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, tk kifli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1 db, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, paprikás burgonya, cékla	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, paprikás burgonya diétás, cékla	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 17	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertés raguleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék diétás	Sertés raguleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Sport szelet	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tejfőlös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség	Tejfőlös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség	Tejfőlös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség, túró rudi diab	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, jégretek, zsemle	
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almakrémleves, zöldséges csirke rizottó	Almakrémleves, zöldséges csirke rizottó	Almakrémleves diab, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zalakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle	
Péntek 20	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Magyaros zöldbaleves, sonkás-sajtos tészta	Zöldbabpüréleves, sonkás-sajtos sült tészta	Magyaros zöldbaleves, rakott karfiol, étcsokoládé	
	Uzsonna	Sütőtök püré	Sült sütőtök		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1 db, zsemle	
Szombat 21	Reggeli	Tea, túrókrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pirítamos túrókrém, kígyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tejeskávé		
	Ebéd	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Burgonyaleves virslivel, zöldséges csirkeragu, bulgur	Burgonyaleves virslivel, csülök pörkölt, bulgur 1/2, cékla, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, kápia paprika 1 db, zsemle	
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kenőmájas, paradicsom 1 db, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, sült baromfi párizsi, fejtett babfőzelék	Csontleves, sült baromfi párizsi, zöldborsófőzelék-püré	Csontleves, sült császárszalonna, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya	



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



51. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.			024. december 16.-2024. december 22.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Sütlők krémleves, sült pulykamell, paprikás burgonya, cékla	Sütlők krémleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Sütlők krémleves TM, sült pulykamell, paprikás burg, cékla		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		
Kedd 17	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék diétás, étcsokoládé	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék TM		
	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tejbendara	Tea, csülök sonka krém, félbarna kenyér	Tea, tejbendara TM		
Szerda 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tejfőlös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség	Tejfőlös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség, túró rudi diab	Tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség		
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő		
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált turista felvágott, félbarna kenyér		
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Almakrémleves, zöldséges csirke rizottó	Almakrémleves diab, zöldséges csirke rizottó, kivi pép	Almakrémleves TM, zöldséges csirke rizottó		
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép		
	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		
Péntek 20	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, rakott karfiol	Zöldbabpüréleves, rakott karfiol, étcsokoládé	Zöldbabpüréleves, rakott karfiol TM		
	Uzsonna	Sütlők püré		Sütlők püré		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér		
Szombat 21	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csontleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék, körtebefőtt diab	Csontleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék TM		
	Uzsonna	Tejszelet		Körtebefőtt		



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



51. hét		ETLAP - DIETAS ÉTREND III.				024. december 16.-2024. december 22.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend		
Hétfő 16	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad, tk kifli	Tea, vadász felv, marg, parad, félbarna	Tea, vadász felv, marg, parad, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Sütőtök krémleves TM, sült pulykamell,	Sütőtök krémleves TM, sült pulykamell,		
	Ebéd	Sütőtök kr.levés, pulykamell, papr.burg., csem.ub.	Sütőtök kr.levés TM, slambuc, csem.ub.	paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, mandarin	paprikás burgonya 1/2, cékla, mandarin		
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin				
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, natúr jogh, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle		
Kedd 17	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, póréh, tk kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, tk kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, póréh, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykapörk. 1/2, tökfőzelék	Sertés raguleves, pulykapörk. 1/2, tökf. TM	Sertés raguleves, pulykapörk. 1/2, tökf. TM, étcsokoládé	Csirke raguleves, pulykapörk. 1/2, tökf. TM, diabetikus ostya		
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé				
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle		
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Tejfölös-tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség	Tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség	Tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség, üdítő	Tárkonyos burgonyaleves, sült csirkecomb, párolt zöldség, üdítő		
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő				
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, kolbászkarika, marg, jégretek,	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle		
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, szardíniakrém, lilah, napr. Zsemle	Tea, párizsi felv, marg, lilah, napr.zsemle	Tea, párizsi felv, marg, lilah, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, lilah, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Almakrémleves, zöldséges csirke rizottó	Almakr.levés TM, disznótoros, párolt lilakáposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Almakr.levés TM diab, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, kivi	Almakrémleves TM diab, zöldséges csirke rizottó, kivi		
	Uzsonna	Kivi	Kivi				
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle	Tea, zalakrém, zsemle		
Péntek 20	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, retek, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, retek, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, retek, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, retek, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, rakott karfiol	Magyaros zöldbableves, rakott karfiol TM	Magyaros zöldbableves, rakott karfiol TM, étcsokoládé	Magyaros zöldbableves, rakott karfiol TM, étcsokoládé		
	Uzsonna	Sült süttők	Sült süttők				
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle		
Szombat 21	Reggeli	Tea, pritamínos túrókrém, kigyóub, félbarna k.	Tea, pritamínos felv, marg, kigyóub, félbarna k	Tea, pritamínos felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Burg.levés virslivel, csülök pörk, bulgur, cékla	Burg.levés virslivel, csülök pörk, bulgur 1/2, cékla, mandarin	Zöldségleves, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, mandarin		
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin				
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kápia papr., félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, kápia papr, zsemle	Tea, tonhalkrém, kápia papr., zsemle		
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kenőmájas, parad, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, parad, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle		
	Tízórai	Tej	Növényi tej				
	Ebéd	Kertészleves, sült baromfi p., zöldborsófőzelék	Csontleves, sült császársz., z.borsóf. TM	Csontleves, sült császárszalonna, z.borsófőzelék TM, körtebefőtt diab	Kertészleves, sült baromfi p., zöldborsófőzelék TM, diabetikus ostya		