



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

52. hét

2024. december 23-tól 2024. december 29-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Zsemle	Tej	Rablóhúsleves Töltött káposzta tejföllel	Mandarin	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Kedd 24	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk magvas kenyér	Tej	Halászlé gyufatésztával Sertés cordon blue párolt rizzsel Füstölt sajtmártással	Sütemény	Citromos tea Grill pulykamell, franciasaláta Félbarna kenyér
Szerda 25	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, mini baguette	Tej	Csontleves cérnametéllel Rozmaringos pulykasült Almás burgonyakrokettel	Sütemény	Citromos tea Kacsaszíros kenyér Lilahagyma
Csütörtök 26	Citromos tea Meggyes croissant Krémtúró	Kakaó	Tárkonyos pulykaragu leves Sült dagadó Petrezselymes burgonyával Csalamádéval	Sütemény	Citromos tea Kenőmájás Kápia paprika 1 db Félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, tk kifli	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Zöldbabfőzelék egybefasítással	Mandarin	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésgulyás Rakott cukkini	Kivi	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea Gépsonka 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Parajos-csirkés penne	Tejszelet	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Margarin Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Dr. Solymos Tímea mb. Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**



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



52. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.		2024. december 23.-2024. december 29.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Rablóhúsleves, töltött káposzta, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	
Kedd 24	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Harcsaragu leves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, sajmártás	Harcsaragu leves, sült csirkecomb filé diétás, körtémártás, rizs	Halászlé, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, füstölt sajmártás, sütemény diétás	
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
	Vacsora	Tea, grill pulykamell, franciasaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos pulykás sajsaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos pulykás sajsaláta, zsemle	
Szerda 25	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, rozmaringos pulykaragu, zöldséges bulgur	Csontleves, rozmaringos pulykasült diétás, amlás húrsonvakralett	Csontleves, rozmaringos pulykasült, zöldséges bulgur, sütemény diétás	
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
	Vacsora	Tea, kacsaszíros kenyér, lilahagyma	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kacsaszír, lilahagyma, zsemle	
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült dagadó, petrezselymes burgonya 1/2, csalamádé, sütemény diétás	
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
	Vacsora	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kápi paprika, zsemle	
Péntek 27	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, tk kifli	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégrettek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	
Szombat 28	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini, kivi	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, körtés árpakása	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bojtárleves, parajos-csirkés penne	Bojtárleves, parajos-csirkés penne diétás	Bojtárleves, parajos-csirkés penne, étcsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		



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



52. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		024. december 23.-2024. december 29.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 23	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Rablóhúsleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Rablóhúsleves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
Kedd 24	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, fehérrepa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált csüök sonka, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Harcsaragu leves, sült csirkecomb filé, körtemártás, rizspép	Harcsaragu leves, sült csirkecomb filé, körtemártás diab, rizspép 1/2, sütemény diétás	Harcsaragu leves TM, sült csirkecomb filé, körtemártás TM, rizspép	
Szerda 25	Uzsonna	Sütemény		Sütemény diétás	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, grill pulykamell, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, grill pulykamell, félbarna kenyér	Tea, grill pulykamell, franciasaláta TM	
	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	
Csütörtök 26	Ebéd	Csontleves, rozsmaringos pulykaragu, amas burgonyakrakk	Csontleves, rozsmaringos pulykaragu, zöldséges bulgur pép, sütemény diétás	Csontleves, rozsmaringos pulykaragu, amas burgonyakrakk	
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény diétás	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	
Péntek 27	Tízórai	Kakaó		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, sütemény diétás	Tárkonyos pulykaragu leves TM, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény diétás	
	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	
Szombat 28	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
Vasárnap 29	Vacsora	Tea, zellepüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellepüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellepüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini, kivi pép	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini TM	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, szalámi krém, félbarna kenyér	Tea, szalámi krém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Bojtárleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Bojtárleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Bojtárleves, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	



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



52. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		024. december 23.-2024. december 29.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, zsemle	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült cs.mell, zellermártás, főtt burg.	Rablóhúsleves, töltött káposzta TM	Rablóhúsleves, töltött káposzta TM, mandarin	Kertészleves, sült cs.mell, zellermártás TM, főtt burg. 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, tömlős sajt, parad, tk magvas kenyér	Tea, csülök sonka, marg, parad, tk kenyér	Tea, csülök sonka, marg, parad, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Halászlé, sült cs.comb filé, párolt rizs, sajtmártás	Halászlé, sült cs.comb filé, rizs, körtemártás TM	Halászlé, sült cs.comb filé, rizs 1/2, körtemártás TM diab, sütemény diétás	Halászlé, sült cs.comb filé, rizs 1/2, körtemártás TM diab, sütemény diétás
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény diétás		
	Vacsora	Tea, grill pulykamell, franciasaláta, félbarna	Tea, grill pulykamell, franciasaláta TM, félbarna	Tea, grill pulykamell, franciasaláta TM,	Tea, grill pulykamell, franciasaláta TM, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, mini baguette	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, rozm.pulykasült, almás burg.kroket	Csonteleves, rozm.pulykasült, almás burgonyakroket	Csonteleves, rozm.pulykasült, zöldséges bulgur, sütemény diétás	Tavaszi zöldségleves, rozm.pulykasült, zöldséges bulgur, sütemény diétás
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény diétás		
	Vacsora	Tea, kacsaszíros kenyér, lilahagyma	Tea, kacsaszíros kenyér, lilahagyma	Tea, kacsaszír, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, meggyes croissant, krémtúró	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, vadász felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk.pulykaragu leves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, csalamádé	Tárk.pulykaragu leves TM, sült dagadó, petrezselymes burgonya, csalamádé	Tárk.pulykaragu leves TM, sült dagadó, petrezselymes burgonya 1/2, csalamádé, sütemény diétás	Tárk.zöldségleves, grill csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla, sütemény diétás
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény diétás		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kápia papr, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, tk kifli	Tea, pritaminos felvágott, marg, retek, félbarna k	Tea, pritaminos felvágott, marg, retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, tükörtójas, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék TM	Zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék TM, mandarin	Zöldségleves, tükörtójas, zöldbabfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, zöldségkrém, sav.káp, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, sav.káp, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, sav.káp, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, rakott cukkini	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini TM	Alföldi sertésgulyás, rakott cukkini TM, kivi	Hamis gulyás, rakott cukkini TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, papr.szalámi, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, papr.szalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves, parajos-csirkés penne	Bojtárleves, parajos-csirkés penne TM	Bojtárleves, parajos-csirkés penne TM, étcsokoládé	Magyaros karalábéleves, parajos-csirkés penne TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Teiszélet	Étcsokoládé		