



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

37. hét  
ig

2024. szeptember 9-től 2024. szeptember 15-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 9	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, jégretek, tk kenyér	Tej	Bazsalikomos paradicsomleves Töltött csirkecomb burgonyapürével Almapaprika	Almabefőtt	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom ½, félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea Párizsi felvágott 2 szelet Pannónia sajt 2 szelet, margarin Zöldpaprika ½, sajtos stangli	Tej	Sertés raguleves Kelkáposztafőzelék Sült cserkészkolbásszal	Túrós-barackos kocka	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir Félbarna kenyér
Szerda 11	Citromos tea Majonézes tojássaláta Rozskenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Rakott burgonya tejjel sütve Csemege uborka	Szőlő	Citromos tea Csirkemell sonka, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Temesvári sertéstokány párolt rizzsel Pepperóni paprika	Sajtos rúd	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kígyóborka Félbarna kenyér
Péntek 13	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kockasajt Pritaminpaprika ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Magyaros karfiolleves Disznótoros hagymás törtburgonyával	Üdítő	Citromos tea Citromos-kapros szardíniakrém Félbarna kenyér
Szombat 14	Citromos tea Kenőmájas, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Egresleves Hentes tokány tarhonyával	Körte	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Briós, margarin, miniméz Natúr joghurt	Kakaó	Tavaszi zöldségleves Sárgaborsófőzelék Sült csirkeszárnyal	Csokoládés parány	Citromos tea Sonkás tömlős sajtkrém Zöldpaprika ½, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



37. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2024. szeptember 9.-2024. szeptember 15.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 9	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, jégrettek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Brokkoli krémleves, töltött csirkecomb, burgonyapüré, cékla	Paradicsomleves diab, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, almapirika, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle	
Kedd 10	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, pannónia sajt, margarin, sajtos stangli	Tea, párizsi felvágott, pannónia sajt, margarin, z.papr. 1/2, zs	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertés raguleves, halrúd, kelkáposztafőzelék	Csirkeragu leves diétás, halrúd, parajfőzelék diétás	Sertés raguleves, sült cserkészkolbász, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Túrós-barackos kocka	Túrós-barackos kocka		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	
Szerda 11	Reggeli	Tea, majonézes tojássaláta, rozskenyér	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, majonézes tojássaláta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, rakott burgonya, csemege uborka karika	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kiíli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, lemesvani senes tokány, párolt rizs	Tárkonyos pulykaragu leves, csirke tokány, párolt rizs	Tárkonyos pulykaragu leves, temesvári sertéstokány, párolt rizs 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	
Péntek 13	Reggeli	Tea, zala felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, pritaminoz paprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, sült pulykamell, hagymás törtburgonya	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Magyaros karfiolleves, disznótörök, hagymás törtburgonya 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	
Szombat 14	Reggeli	Tea, kenőmájas, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, hentes tokány, főtt burgonya	Körteleves, zöldfűszeres csirkeragu, tarhonya	Egresleves diab, hentes tokány, tarhonya 1/2, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, briós, margarin, miniméz, natúr joghurt	Tea, briós, margarin, miniméz, natúr joghurt	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, sárgaborsófőzelék	Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült csirkeszárny, zöldbabfőzelék diab, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	



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



37. hét		ET LAP - DIET AS ETREND II.		2024. szeptember 9.-2024. szeptember 15.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 9	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	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, cékla, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM, cékla	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	
Kedd 10	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált párizsi, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, parajfőzelék diétás	Csirkeragu leves, halrúd, parajfőzelék diétás, étcsokoládé	Csirkeragu leves, halrúd, parajfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
Szerda 11	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa, üdítő	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa TM	
Csütörtök 12	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
Péntek 13	Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, csirketokány, rizspép	Tárkonyos pulykaraguleves, csirketokány, rizspép 1/2, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaraguleves TM, csirketokány TM, rizspép	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, kockasajt	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna k.	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna k.	
Szombat 14	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Körteleves, zöldfűszeres csirkeragu, főtt burgonya	Körteleves diab, zöldfűszeres csirkeragu, főtt burgonya 1/2, reszelt alma	Körteleves TM, zöldfűszeres csirkeragu TM, főtt burgonya	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
Vasárnap 15	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, briós, margarin, miniméz, natúr joghurt	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, túró rudi diab	Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék TM	
Uzsonna	Túró rudi		Üdítő		
Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált vadász felv. félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált vadász felv. félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált vadász felv. félbarna kenyér		



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



37. hét			ET LAP - DIET AS ET REND III.		24. szeptember 9.-2024. szeptember 15.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, jégretek, tk kenyér	Tea, pulykasonka, marg, jégretek, tk kenyér	Tea, pulykasonka, marg, jégretek, zsemle	Tea, pulykas. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Parad.levés, töltött cs.comb, burgonyapüré, almapiprika	Parad.levés, töltött cs.comb, burg.püré TM, almapipr.	Parad.levés diab, sült cs.comb filé, burg.püré TM 1/2, almapipr., almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, sült cs.comb filé, burg.püré TM 1/2, almapipr., almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, parad. 1/2, félbarna	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, pannónia, marg, zöldp. 1/52, sajtos slangli	Tea, párizsi felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, kelkáposztafőzelék	Sertés raguleves, sült cserkészkolb, kelkápf.	Sertés raguleves, sült cserkészkolb, kelkápf., étcsokoládé	Csirkeragu leves, halrúd, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Túrós-barackos kocka	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, majonézes tojássaláta, rozskenyér	Tea, tojáskrém, rozskenyér	Tea, tojáskrém, zsemle	Tea, tojáskrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa TM	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa TM, üdítő	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa TM, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, minijam, marg, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos p.raguleves, csirke tokány, párolt rizs	Tárkonyos p.raguleves TM, csirke tokány TM, párolt rizs	Tárkonyos p.raguleves TM, csirke tokány TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Tárkonyos p.raguleves TM, csirke tokány TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Sajtos rúd	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, prit.felv, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, prit.felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, prit.felv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, prit.papr. 1/2, napr.zsemle	Tea, zala felv, marg, prit.papr. 1/2, napr.zsemle	Tea, zala felv, marg, prit.papr. 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, prit.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magy. karfiolleves, sült p.mell, hagymás törtburg.	Magy. karf.levés, disznótoros, hagymás törtb.	Magy. karf.levés, disznótoros, hagymás törtburgonya 1/2, üdítő	Magy. karfiolleves, sült p.mell, törtburgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, tükörtőjás, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóub, zsemle	Tea, tükörtőjás, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Egresleves, zöldfűszeres csirkeragu, tarhonya	Egresleves TM, hentes tokány, tarhonya	Egresleves TM, hentes tokány, tarhonya 1/2, alma	Egresleves TM, zöldfűszeres csirkeragu TM, tarhonya 1/2, alma
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, briós, margarin, miniméz, natúr joghurt	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.levés, sült cs.szárny, zöldbabf.	Tavaszi zölds.levés, sült cs.szárny, sárgaborsóf	Tavaszi zölds.levés, sült cs.szárny, zöldbabfőzelék TM, üdítő	Tavaszi zölds.levés, natúr csirkemell, zöldbabfőzelék TM, túró rudi diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő		