



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

39. hét
ig

2024. szeptember 23-tól 2024. szeptember 29-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Kockasajt, paradicsom ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Rablóhúsleves Lencsefőzelék sült császárszalonnával	Kókuszgolyó	Citromos tea Gyümölcsrizs Puffancs
Kedd 24	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, korpás zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Paradicsomos penne reszelt sajttal	Szilva	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kefir, félbarna kenyér
Szerda 25	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, ketchup Tk magvas kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Rozmaringos pulykasült Párolt rizssel ½, párolt kelbimbóval ½	Szőlő	Citromos tea Majonézes sonkás sajtsaláta Félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Meggyes croissant Natúr joghurt	Tejeskávé	Rózsakert leves eperlevél tésztával Rakott karfiol tejföllel sütve	Meggyes pis- kóta	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom ½ Tk kifli	Tej	Sertés raguleves Sóskafőzelék tojásfelfújttal Főtt burgonyával ½	Körte	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Löncskrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Debreceni sertéstokány Szarvacska tésztával, csalamádéval	Üdítő	Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, margarin Trappista sajt 2 szelet Félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Kaprok-kukoricás csirketokány Párolt bulgurral	Dörmi	Citromos tea Házi túrókrém Diós búrkifli

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.





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



39. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2024. szeptember 23.-2024. szeptember 29.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 23	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék	Legényfogó leves csirkéből, halrúd, cukkini főzelék	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék, túró rudi diab	
	Uzsonna	Kekszgolyó	Kókuszgolyó		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 24	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, paradicsomos penne	Tárkonyos pulykaragu leves, zöldsézes csirkeragu, penne tészta	Tárkonyos pulykaragu leves, zöldsézes csirkeragu, penne tészta 1/2, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, rozmaringos pulykasült, főtt burgonya 1/2, párolt kelbimbó 1/2	Zöldségleves, rozmaringos pulykasült diétás, párolt rizs 1/2, párolt brokkoli 1/2	Zöldségleves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, párolt kelbimbó 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, majonézes sonkás sajtaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás sajtaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás sajtaláta, zsemle	
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Rózsakert leves, rakott karfiol	Zellerkrémleves, rakott spárga	Rózsakert leves, rakott karfiol, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle	
Péntek 27	Reggeli	Tea, májpástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kivi	Tea, májpástétom, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertés raguleves, tojásfelfújt, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Sertés raguleves, tojásfelfújt, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Sertés raguleves, tojásfelfújt sóska főzelék diab, főtt burgonya 1/2, diabetikus otya	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
Szombat 28	Reggeli	Tea, löncskrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Húsgaluska leves, debreceni sertéstokány, szarvacska tészta	Húsgaluska leves, pulykaragu, szarvacska tészta	Húsgaluska leves, debreceni sertéstokány, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle	
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, kapros csirketokány, törtburgonya	Zöldborsópüreléves, kapros csirketokány, párolt bulgur	Zöldborsóleves, kapros csirketokány, párolt bulgur, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, házi túrókrém, gofri 2 db	Tea, házi túrókrém, gofri 2 db	Tea, túrókrém, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



39. hét		ET LAP - DIETAS ET TEND II.		4. szeptember 23.-2024. szeptember 29.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogó leves, halrúd, cukkini főzelék	Legényfogó leves, halrúd, cukkini főzelék, túró rudi diab	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék TM	
	Uzsonna	Kekszgolyó		Étsokoládé	
Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér		
Kedd 24	Reggeli	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, zöldfűszeres csirkeragu, főtt burgonya	Tárkonyos pulykaragu leves, zöldfűszeres csirkeragu, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, zöldfűszeres csirkeragu TM, főtt burgonya	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
Vacsora	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér		
Szerda 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, rizspép 1/2, párolt brokkoli 1/2	Zöldségleves, pulykasült, rizspép 1/2, párolt brokkoli 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykasült, rizspép 1/2, párolt brokkoli 1/2	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
Vacsora	Tea, joghurt, reszelt sajt, darált sonka, félbarna kenyér	Tea, joghurt, reszelt sajt, darált sonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, rakott spárga	Zellerkrémleves, rakott spárga, meggybefőtt diab	Zellerkrémleves TM, rakott spárga TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
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		
Péntek 27	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Sertés raguleves, tojásfelfújt, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Sertés raguleves, tojásfelfújt, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, reszelt alma	Sertés raguleves, reszelt tojás sóskafőzelék TM, főtt burgonya	
	Uzsonna	Tejszelet		Reszelt alma	
Vacsora	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér		
Szombat 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, lóncskrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Húsgaluska leves, pulykaragu, zöldbabfőzelék	Húsgaluska leves, pulykaragu, zöldbabfőzelék, üdítő	Húsgaluska leves, pulykaragu, zöldbabfőzelék TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, kapros csirke tokány, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, kapros csirke tokány, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, kapros csirke tokány TM, törtburgonya	
	Uzsonna	Dörmi		Étsokoládé	
Vacsora	Tea, házi túrókrém, gofri 2 db	Tea, túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



39. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		4. szeptember 23.-2024. szeptember 29.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, kokasajt 2 db, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, prit.felv, marg, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, prit.felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, prit.felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves, halrúd, cukkini főzelék	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék TM	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék TM, étcsokoládé	Rablóhúsleves, halrúd, cukkini főzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, zala felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, marg, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 24	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, korpás zsemle	Tea, csabai felv, marg, póréh, korpás zs.	Tea, csabai felv, marg, póréh, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tárkonyos pulykaragu leves TM,	Tárkonyos zöldségleves, zöldfűszeres
	Ebéd	Tárk. pulykaraguleves, paradicsomos penne	Tárk. pulykaraguleves TM, paradicsomos	zöldfűszeres csirkeragu TM, penne tészta 1/2, őszibarack befőtt diab	csirkeragu TM, penne tészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 25	Reggeli	Tea, tükörtójas, marg, tk kenyér	Tea, főtt cserkész., ketchup, tk kenyér	Tea, főtt cserkész., mustár, zsemle	Tea, tükörtójas, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, párolt kelbimbó 1/2	Zölds.leves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, párolt kelbimbó 1/2	Zölds.leves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, párolt kelbimbó 1/2, étcsokoládé	Zölds.leves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, párolt kelbimbó 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle	
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, croissant, natúr joghurt	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, rakott karfiol csirkéből	Rózsakert leves, rakott karfiol TM	Rózsakert leves, rakott karfiol TM, meggybefőtt diab	Zellerkrémleves TM, rakott karfiol TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta		
Vacsora	Tea, baromfi p., marg, prit.papr., félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, prit.papr., félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, prit.papr., zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, prit.papr., zsemle	
Péntek 27	Reggeli	Tea, májpástétom, parad. 1/2, tk kifli	Tea, májpástétom, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májpástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, tojásfelújít, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Sertés raguleves, főtt tojás, sóska főzelék TM, főtt burgonya 1/2	Sertés raguleves, főtt tojás, sóska főzelék diab TM, főtt burgonya 1/2, alma	Csirkeragu leves, főtt tojás, sóska főzelék TM diab, főtt burgonya 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Körte	Körte		
Vacsora	Tea, tömlős sajt, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, z.papr. 1/2, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, z.papr. 1/2,	Tea, zala felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle	
Szombat 28	Reggeli	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, lilah, zsemle	Tea, löncskrém, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, pulykaragu, szarvacska tészta	Húsgaluska leves, pulykaragu, szarvacska	Húsgaluska leves, pulykaragu, szarvacska 1/2, üdítő	Kertészleves, pulykaragu, szarvacska 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, szardíniakrém, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, z.papr. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, kapros-kuk. csirkeotkány, bulgur	Z.borsóleves, kapros csirkeotk. TM, bulgur	Z.borsóleves, kapros csirkeotk. TM, bulgur, étcsokoládé	Z.borsóleves, kapros csirkeotk. TM, bulgur, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, házi túrókrém, diós búrkifli	Tea, párizsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló