



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

40. hét

2024. szeptember 30-tól 2024. október 6-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 30	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, mini baguette	Tej	Csirkeragu leves Kolbászos lecsó tarhonyával	Szilva	Citromos tea Vaniliás croissant Natúr joghurt
Kedd 1	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tk magvas kenyér	Tej	Újházi tyúkhúsleves cérnametéllel Sült kacsacomb Párolt lilakáposztával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Sütemény	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 2	Citromos tea Körözött, zöldpaprika ½ Korpás zsemle	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Sült csirkeszárny zöldséges bulgurral	Üdítő	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 3	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, tk kifli	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Rántott afrikai harcsafilé Majonézes burgonyasalátával	Citromos piskóta	Citromos tea Zalakrém, kefir Félbarna kenyér
Péntek 4	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, rozskenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Sült tarja párolt rizzsel, tzatzikivel	Körte	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Puffancs
Szombat 5	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Tömlős sajt Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Karáalábé főzelék sertés pörkölttel ½	Tejszelet	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 6	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Palócleves Grízes tészta baracklekvárral	Szilva	Citromos tea Hamé pástétom, kígyóborka 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.



40. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.		2024. szeptember 30.-2024. október 6.	
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 30	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, mini baguette	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék	Csirkeragu leves diétás, halrúd, tökfőzelék	Csirkeragu leves, kolbászos lecsó, tarhonya 1/2, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, vaníliás croissant, natúr joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 1	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, diab sütemény	
	Vacsora	Sütemény	Sütemény		
Szerda 2	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, korpás zsemle	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Vacsora	Paradicsomleves, natúr csirkemell, finomfőzelék	Spárgakrémleves, natúr csirkemell, zöldséges bulgur	Paradicsomleves diab, sült csirkeszárny, zöldséges bulgur, üdítő	
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nelt, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Údító	Údító		
	Vacsora	Csontleves, sült harcsafilé, majonézes burgonyasaláta	Csontleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Csontleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	
Péntek 4	Reggeli	Tea, zalakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle	
	Tízórai	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Körteleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Erdei gyümölcsleves diab, sült tarja, párolt rizs 1/2, tzatziki, alma	
	Vacsora	Almabefőtt	Alma		
Szombat 5	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	
	Ebéd	Zöldségleves, sertéspörkölt 1/2, karalábéfőzelék	Zöldségleves, sertéspörkölt 1/2, zölborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sertés pörkölt 1/2, karalábéfőzelék, diabetikus ostya	
	Vacsora	Tejszelet	Tejszelet		
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tea, párizsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle	
	Ebéd	Palócleves, darafelfűjt	Mórahalmi leves, darafelfűjt	Mórahalmi leves, darafelfűjt diab, meggybefőtt diab	
	Vacsora	Öszibarack befőtt	Öszibarack befőtt		



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



40. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2024. szeptember 30.-2024. október 6.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék TM	
	Uzsonna	Túrós rudi		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	
Kedd 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, diab sütemény	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2	
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény TM	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, kockasajt, félbarna ke	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szerda 2	Reggeli	Tea, túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Spárgakrémleves, natúr csirkemell, finomfőzelék	Spárgakrémleves, natúr csirkemell, finomfőzelék, üdítő	Spárgakrémleves TM, natúr csirkemell, finomfőzelék TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált turista, félbarna kenyér	
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csontleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Csontleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Csontleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
Péntek 4	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	
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	Körteleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, kapormártás, reszelt alma	Körteleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tejbédara kakaó szórással, puffancs	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	
Szombat 5	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sertés pörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sertés pörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, sertés pörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, darafelújít	Mórahalmi leves, darafelújít diab, meggybefőtt diab	Mórahalmi leves TM, darafelújít TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, tejalakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, tejalakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, tejalakrém, félbarna kenyér	



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



40. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.			2024. szeptember 30.-2024. október 6.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 30	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, mini baguette	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2,		Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék	Csirkeragu leves, kolbászos lecsó, tarhonya	Csirkeragu leves, kolbászos lecsó, tarhonya 1/2, őszibarack befőtt diab		Kertészleves, halrúd, tökfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva			
Kedd 1	Vacsora	Tea, croissant, natúr joghurt	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle		Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, marg, lilh, tk kenyér	Tea, tepertő, lilah, tk magvas kenyér	Tea, tepertő, lilah, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, marg, lilh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, sütemény TM		Újházi tyúkhúsleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta diab 1/2, törtburgonya 1/2, sütemény TM
Szerda 2	Uzsonna	Sütemény	Sütemény TM			
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, zsemle		Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, zöldpapr. 1/2, korpás zsemle	Tea, prit.felv, marg, zöldp. 1/2, korpás zs.	Tea, prit.felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle		Tea, prit.felv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
Csütörtök 3	Ebéd	Parad.leves, s. csirkeszárnny, zöldséges bulgur	Parad.leves, s. csirkeszárnny, zöldséges bulgur	Parad.leves diab, s. csirkeszárnny, zöldséges bulgur, üdítő		Spárgakrémleves TM, natúr csirkemell, zöldséges bulgur, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, tükörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, marg, kigyóub, tk kifli	Tea, marha p, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, kigyóub, zsemle		Tea, marha p. 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Péntek 4	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, rántott harcsafilé, maj. burg.saláta	Csontleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta	Csontleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé		Kertészleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Citromos piskóta	Citromos piskóta			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle		Tea, zalakrém, zsemle
Szombat 5	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, papr.szalámi, marg, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, papr.szalámi, marg, parad. 1/2, zsemle		Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, csirkecomb filé, rizs, tatziki	Körteleves TM, sült tarja, rizs, kapormártás TM	Körteleves TM diab, sült tarja, rizs 1/2, kapormártás TM, alma		Körteleves TM diab, sült csirkecomb filé, rizs 1/2, kapormártás TM, alma
	Uzsonna	Körte	Körte			
Vasárnap 6	Vacsora	Tea, tejbedara, puffancs	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle		Tea, csabai felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle		Tea, bécsi felv 2 sz, marg, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, csirkemell pörkölt, karalábé főzelék	Zölds.leves, sertéspörk. 1/2, karalábé főz. TM	Zölds.leves, sertéspörk. 1/2, karalábé főz. TM, étcsokoládé		Zölds.leves, csirkemell pörk. 1/2, karalábé főz. TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, pulykasonka, marg, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, pulykasonka, marg, zöldp. 1/2, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréh, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréh, zsemle		Tea, párizsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Mórahalmi leves, grízes tészta baracklevárral	Mórahalmi leves TM, grízes tészta	Mórahalmi leves TM, darafelfűjt TM diab, meggybefőtt diab		Mórahalmi leves TM, darafelfűjt TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva			