



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

43. hét

2024. október 21-től 2024. október 27 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 21	Citromos tea Paprikás vastagkolbász 4 szelet Margarin, zöldpaprika ½, tk kifli	Tej	Bakonyi csirkeraguleves Zöldborsós sertésragu Steak burgonyával	Üdítő	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Kedd 22	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Tk magvas kenyér	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Pármai penne sajttal sütvé	Szilva	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szerda 23	Citromos tea Főtt virsli, mustár Napraforgómagos zsemle	Tej	Bableves füstölt tarjával Paprikás lisztben sült harcsafilé Petrezselymes burgonyával Tartármártással	Banán	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 24	Citromos tea Csokoládés croissant Gyümölcsjoghurt	Tej	Bojtárleves Sült pulykamell almamártással Párolt rizzsel	Körte	Citromos tea Lángolt kolbász 4 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Péntek 25	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Marhapörkölt tarhonyával Almapaprika	Csokoládés parány	Citromos tea Gyümölcsrizs Briós
Szombat 26	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Őszibarack leves Csikós tokány bulgurral Csalamádé	Dörmi	Citromos tea Hamé pástétom, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 27	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Kelkáposztafőzelék pulykapörkölttel ½	Körte	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin 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.



43. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2024. október 21.-2024. október 27.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 21	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kifli	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csirkeraagu leves, zöldborsós sertésragu, törtburgonya	Csirkeraagu leves, majorannás pulykatokány, törtburgonya	Bakonyi csirkeraagu leves, zöldborsós sertésragu, steak burgonya 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	
Kedd 22	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sütlők krémleves, párizsi penne	Sütlők krémleves, natúr csirkemell, zöldségfelfújt	Sütlők krémleves, natúr csirkemell, zöldségfelfújt, túró rudi diab	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ken	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
Szerda 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bableves füstölt tarjával, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, tartármártás	Citromos kertileves, sült halfilé, petrezselymes burgonya, cékla	Citromos kertileves, paprikás lisztben sült halfilé, petrezselymes burgonya 1/2, tartármártás diab, alma	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, pirítamos felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bojtárleves, sült pulykamell, almamártás, párolt rizs	Kertészleves, sült pulykamell, almamártás, párolt rizs	Kertészleves, sült pulykamell, almamártás diab, párolt rizs 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Alma		
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
Péntek 25	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, korpás zsemle	Tea, vadász felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, marhapörkölt, zöldborsófőzelék	Csontleves, marhapörkölt diétás, tarhonya, cékla	Csontleves, marhapörkölt, tarhonya 1/2, almapaprika, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, gyümölcscrizs, briós	Tea, gyümölcscrizs, briós	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
Szombat 26	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, csikós tokány, burgonyapüré	Őszibarack leves, zöldfűszeres csirketokány, bulgur	Őszibarack leves diab, csikós tokány, bulgur 1/2, csalamádé, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle	
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		



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



43. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.			2024. október 21.-2024. október 27.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 21	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		
	Ebéd	Csirkeragu leves, majorannás pulykatokány, törtburgonya	Csirkeragu leves, majorannás pulykatokány, törtburgonya 1/2, üdítő	Csirkeragu leves, majorannás pulykatokány TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér		
Kedd 22	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Sütők krémleves, natúr csirkemell, zöldségfelfűjt	Sütők krémleves, natúr csirkemell, zöldségfelfűjt, túró rudi diab	Sütők krémleves TM, natúr csirkemell, zöldségfelfűjt TM		
	Uzsonna	Tejszelet		Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér		
Szerda 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, sült harcsafilé, főtt burgonya, cékla	Citromos kertileves, sült harcsafilé, főtt burgonya 1/2, cékla, reszelt alma	Citromos kertileves, sült harcsafilé, főtt burgonya, cékla		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Bojtárleves, sült pulykamell, almamártás, rizspép	Bojtárleves, sült pulykamell, almamártás diab, rizspép 1/2, kivi pép	Bojtárleves, sült pulykamell, almamártás TM, rizspép		
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép		
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér		
Péntek 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csontleves, marhapörkölt, zöldborsófőzelékpüré	Csontleves, marhapörkölt, zöldborsófőzelékpüré, üdítő	Csontleves, marhapörkölt, zöldborsófőzelékpüré TM		
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, briós	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, gyümölcsrizs TM		
Szombat 26	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, zöldfűszeres csirketokány, burgonyapüré	Őszibarack leves diab, zöldfűszeres csirketokány, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé	Őszibarack leves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, burgonyapüré TM		
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM		
	Uzsonna	Túró rudi		Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		



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



43. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.			2024. október 21.-2024. október 27.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 21	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, zöldp. 1/2, tk kifli	Tea, papr.vk, marg, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, papr.vk, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zöldp. 1/2,	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Bakonyi cs.raguleves, major.pulykatbk., steak	Bak. cs.raguleves, z.borsós s.ragu, steak burg	Bakonyi cs.raguleves, z.borsós s.ragu, steak burgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, major.pulykatokány TM, törtburgonya 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 22	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Sütőtök krémleves, natúr cs.mell, zölds.felfűjt	Sütőtök kr.leves TM, natúr cs.mell, zölds.felf.	Sütőtök kr.leves TM, natúr cs.mell, zölds.felfűjt TM, almabefőtt diab	Sütőtök kr.leves TM, natúr cs.mell, zölds.felfűjt TM, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Szilva	Szilva			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 23	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, napr.zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, napr.zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Citr.kertleves, papr. lisztben sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, tartármártás	Citr.kertleves, papr. lisztben sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, cékla	Citr.kertleves, papr. lisztben sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, alma	Citr.kertleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, alma	
	Uzsonna	Banán	Banán			
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, póréh, félbarna	Tea, olasz felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, póréh, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, póréh, zsemle	
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminoz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felv, marg, zsemle	Tea, pritaminoz felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, s. pulykamell, almamártás, rizs	Bojtárleves, s. pulykamell, almamártás TM, rizs	Kertészleves, s. pulykamell, almamártás TM diab, rizs 1/2, kivi	Kertészleves, s. pulykamell, almamártás TM diab, rizs 1/2, kivi	
	Uzsonna	Körte	Körte			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, marg, sav.káp, félbarna k.	Tea, lángolt kolbász, marg, sav.káp, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 25	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóuborka, korpás zsemle	Tea, vadász felv, marg, kígyóub, korpás zs.	Tea, vadász felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tárkonyos zölds.leves, marhapörk, tarh, almap.	Csontleves, marhapörk, tarhonya, almap.	Csontleves, marhapörk, tarhonya 1/2, almapaprika, üdítő	Tárkonyos zölds.leves, marhapörk, tarhonya 1/2, cékla, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő			
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, briós	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
Szombat 26	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Őszibarackleves, zöldf csirketokány, bulgur	Ő.barackleves TM, zöldf csirketokány TM,	Őszibarackleves TM diab, zöldf csirketokány TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	Őszibarackleves TM diab, zöldf csirketokány TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, hamé pástétom, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, zöldp. 1/2, zsemle	
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, tonhalkrém, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, lilah, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, pulykapörk. 1/2, kelkáp. főzelék	Zölds.leves, pulykapörk. 1/2, kelkáp. főzelék	Zölds.leves, pulykapörkölt 1/2, kelkáp. főzelék, körtebefőtt diab	Zölds.leves, pulykapörkölt 1/2, kelkáp. főzelék, túró rudi diab	
	Uzsonna	Körte	Körte			