



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

45. hét

2024. november 4-től 2024. november 10-ig

| Nap            | Reggeli   | Tízórai           | Ebéd   | Uzsonna    | Vacsora   |
|----------------|---|-------------------|--|------------|---|
| Hétfő<br>4     | Citromos tea<br>Csülök sonka 3 szelet<br>Margarin, újhagyma<br>Napraforgómagos zsemle   | Tej               | Palócleves<br>Ízes derelye porcukor szóráttal  | Körte      | Citromos tea<br>Sonkás sajtkrém<br>Jégretek<br>Félbarna kenyér                            |
| Kedd<br>5      | Citromos tea<br>Miniméz, minijam, margarin<br>Natúr joghurt, kalács                     | Karamellás<br>tej | Zelleres burgonyakrémleves<br>Sertés paprikás galuskával<br>Pepperóni paprikával             | Mandarin   | Citromos tea<br>Fokhagymás felvágott 3 szelet<br>Margarin, félbarna kenyér                |
| Szerda<br>6    | Citromos tea<br>Főtt cserkészkolbász, mustár<br>Tk kifli                                | Tej               | Csontleves kiskocka tésztával<br>Lencsefőzelék sült császárszalonnával                       | Körte      | Citromos tea<br>Párizsi felvágott 3 szelet, margarin<br>Jégretek, félbarna kenyér         |
| Csütörtök<br>7 | Citromos tea<br>Füstölt sajtkrém<br>Paradicsom ½<br>Stangli                             | Tej               | Kertészleves<br>Stroganoff sertésragu bulgurral  | Almás pite | Citromos tea<br>Pritaminos felvágott 3 szelet<br>Margarin, kígyóborka<br>Félbarna kenyér  |
| Péntek<br>8    | Citromos tea<br>Kolbászos-hagymás rántotta<br>Tk magvas kenyér                          | Tej               | Magyaros karfiolleves<br>Sült afrikai harcsafilé rizi-bizivel<br>Fokhagymás-kapros mártással | Kivi       | Citromos tea<br>Gépsonka 3 szelet, kockasajt 1 db<br>Félbarna kenyér                      |
| Szombat<br>9   | Citromos tea<br>Sertés rakott nyelv 3 szelet<br>Margarin, kígyóborka<br>Félbarna kenyér | Tej               | Hagymakrémleves<br>Sült pulykamell meggy mártással<br>Főtt burgonyával                       | Narancs    | Citromos tea<br>Vadász felvágott 3 szelet, margarin<br>Savanyúkáposzta<br>Félbarna kenyér |
| Vasárnap<br>10 | Citromos tea<br>Körözött, paradicsom ½<br>Félbarna kenyér                               | Tej               | Legényfogó leves<br>Parajfőzelék sült krinolinnal  | Dörmi      | Citromos tea<br>Csabai felvágott 3 szelet, margarin<br>Lilahagyma, 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.



| 45. hét        |         | ETLAP - DIETAS ET TREND I.  |   | 2024. november 4.-2024. november 10.  |  |
|----------------|---------|---|---|---|--|
| Nap            |         | Normál "D"  | Epekímélő - rost-, zsírszegény                                  | Cukorbeteg étrend   |  |
| Hétfő<br>4     | Reggeli | Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér                                  | Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                 | Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle   |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Palócleves, almafelújít   | Csirkeragu leves, izes derelye porcukor szóráttal               | Csirkeragu leves, almafelújít diab, kivi  |  |
|                | Uzsonna | Kivi pép  | Alma  |   |  |
|                | Vacsora | Tea, sonkás sajtkrém, jégrettek, félbarna kenyér                              | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                 | Tea, sonkás sajtkrém, jégrettek, zsemle   |  |
| Kedd<br>5      | Reggeli | Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács                        | Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács          | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle  |  |
|                | Tízórai | Karamellás tej  | Karamellás tej  |   |  |
|                | Ebéd    | Zelleres burgonyakrémleves, sertés paprikás, galuska, cékla                   | Zelleres burgonyakrémleves, rakott cukkini                      | Zellerkrémleves, rakott cukkini, mandarin   |  |
|                | Uzsonna | Mandarin pucolva  | Mandarin  |   |  |
|                | Vacsora | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                                   | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                     | Tea, pulykasonka, margarin, zsemle  |  |
| Szerda<br>6    | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér                                     | Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli                              | Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle   |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Csontleves, halrúd, finomfőzelék  | Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré                            | Csontleves, sült császárszalonna, finomfőzelék diab, diabetikus ostyá                 |  |
|                | Uzsonna | Tejszelet   | Tejszelet   |   |  |
|                | Vacsora | Tea, párizsi felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér                  | Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér               | Tea, párizsi felvágott, margarin, jégrettek, zsemle                                   |  |
| Csütörtök<br>7 | Reggeli | Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér                     | Tea, zala felvágott, margarin, stanigli                         | Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle   |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Kertészleves, stroganoff sertésragu, törtburgonya                             | Kertészleves diétás, pulykaragu, bulgur                         | Kertészleves, stroganoff sertésragu, bulgur 1/2, almabefőtt diab                      |  |
|                | Uzsonna | Almás pite  | Almás pite  |   |  |
|                | Vacsora | Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér             | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér                | Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle                              |  |
| Péntek<br>8    | Reggeli | Tea, kolbászos-hagymás rántotta, félbarna kenyér                              | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér                 | Tea, kolbászos-hagymás rántotta, zsemle   |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, párolt rizs, fokhagymás-kapros mártás | Zöldségleves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla               | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, rizi-bizi 1/2, fokhagymás-kapros mártás, kivi |  |
|                | Uzsonna | Banán pép   | Banán   |   |  |
|                | Vacsora | Tea, gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér                                     | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér                        | Tea, gépsonka, margarin, zsemle   |  |
| Szombat<br>9   | Reggeli | Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér                     | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér                    | Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle                                      |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Hagymakrémleves, sült pulykamell, meggy mártás, főtt burgonya                 | Spárgakrémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya     | Hagymakrémleves, sült pulykamell, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, narancs       |  |
|                | Uzsonna | Üdítő   | Üdítő   |   |  |
|                | Vacsora | Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér                              | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér                   | Tea, vadász felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle                              |  |
| Vasárnap<br>10 | Reggeli | Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér                             | Tea, túrókrém, félbarna kenyér                                  | Tea, körözött, paradicsom 1/2, zsemle   |  |
|                | Tízórai | Tej   | Tej   |   |  |
|                | Ebéd    | Legényfogyó leves, sült krinolin, parajfőzelék                                | Legényfogyó leves csirkéből, sült krinolin, parajfőzelék diétás | Legényfogyó leves, sült krinolin, parajfőzelék, túró rudi diab                        |  |
|                | Uzsonna | Dörmi   | Dörmi   |   |  |
|                | Vacsora | Tea, csabi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                   | Tea, csabi felvágott, margarin, félbarna kenyér                 | Tea, csabi felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle                                    |  |



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



| 45. hét        |         | ET LAP - DIETAS ETREND II.                                    |   | 2024. november 4.-2024. november 10.                              |  |
|----------------|---------|---|---|---|--|
| Nap            |         | Pépes (spec pépes)  | Cukros-pépes  | Tejmentes pépes   |  |
| Hétfő<br>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    | Csirkeragu leves, almafelújít                                 | Csirkeragu leves, almafelújít diab, kivi pép                                | Csirkeragu leves, almafelújít TM                                  |  |
|                | Uzsonna | Kivi pép  |   | Kivi 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      |  |
| Kedd<br>5      | Reggeli | Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács        | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                                | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                      |  |
|                | Tízórai | Karamellás tej  |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Zelleres burgonyakrémleves, rakott cukkini                    | Zellerkrémleves, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab                     | Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM                             |  |
|                | Uzsonna | Őszibarack befőtt   |   | Őszibarack befőtt   |  |
|                | Vacsora | Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér        | Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér                      | Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér         |  |
| Szerda<br>6    | Reggeli | Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér               | Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér                             | Tea, virslikrém, félbarna kenyér                                  |  |
|                | Tízórai | Tej   |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré                          | Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré, üdítő                                 | Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré TM                           |  |
|                | Uzsonna | Tejszelet   |   | Üdítő   |  |
|                | Vacsora | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér           | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér                         | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér               |  |
| Csütörtök<br>7 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér       | Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér                     | Tea, zalakrém, félbarna kenyér                                    |  |
|                | Tízórai | Tej   |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya                        | Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, almabefőtt diab                 | Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya                            |  |
|                | Uzsonna | Almabefőtt  |   | Almabefőtt  |  |
|                | Vacsora | Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér | Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér               | Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér     |  |
| Péntek<br>8    | Reggeli | Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér     | Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér                   | Tea, zellerpüré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér      |  |
|                | Tízórai | Tej   |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Zöldségleves, sült harcsafilé, rizspép, cékla                 | Zöldségleves, sült harcsafilé, rizspép 1/2, cékla, kivi pép                 | Zöldségleves, sült harcsafilé, rizspép, cékla                     |  |
|                | Uzsonna | Banán pép   |   | Banán pép   |  |
|                | Vacsora | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér          | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér                        | Tea, sonkakrém, félbarna kenyér                                   |  |
| Szombat<br>9   | Reggeli | Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér              | Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér                            | Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér                                  |  |
|                | Tízórai | Tej   |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Spárgakrémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya   | Spárgakrémleves, sült pulykamell, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, üdítő | Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM, főtt burgonya |  |
|                | Uzsonna | Üdítő   |   | Üdítő   |  |
|                | Vacsora | Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér      | Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér                    | Tea, zöldség püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér       |  |
| Vasárnap<br>10 | Reggeli | Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér   | Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér                 | Tea, löncskrém, félbarna kenyér                                   |  |
|                | Tízórai | Tej   |   | Növényi tej   |  |
|                | Ebéd    | Legényfogó leves csirkéből, sült krinolin, parajfőzelék       | Legényfogó leves csirkéből, sült krinolin, parajfőzelék, túró rudi diab     | Legényfogó leves csirkéből TM, sült krinolin, parajfőzelék TM     |  |
|                | Uzsonna | Dörmi   |   | Écsokoládé  |  |
|                | Vacsora | Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér   | Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér                 | Tea, karalábé püré TM, darált csabai felvágott, félbarna kenyér   |  |



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



| 45. hét        |         | ETLAP - DIETAS ETREND III.  |   |   |   | 2024. november 4.-2024. november 10. |
|----------------|---------|---|---|---|---|--------------------------------------|
| Nap            |         | Sertéshús mentes  | Tejmentes   | Cukros, tejmentes   | Vesekímélő, cukorbeteg étrend   |                                      |
| Hétfő<br>4     | Reggeli | Tea, baromfi p, marg, újhagyma, napr.zsemle                                 | Tea, csülök s, marg, újhagyma, napr.zsemle                        | Tea, csülök s, marg, újhagyma, zsemle   | Tea, baromfi p 2 sz, marg, újhagyma, zsemle   |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Csirkeraгу leves, ízes derelye  | Csirkeraгу leves, ízes derelye                                    | Csirkeraгу leves, almaféljűt diab TM, kivi  | Csirkeraгу leves, almaféljűt diab TM, kivi  |                                      |
|                | Uzsonna | Körte   | Körte   |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér                                 | Tea, olasz felv, marg, jégretek, félbarna kenyér                  | Tea, olasz felv, marg, jégretek, zsemle   | Tea, olasz felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle  |                                      |
| Kedd<br>5      | Reggeli | Tea, miniméz, minijam, margarin, joghurt, kalács                            | Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér                          | Tea, turista felv, marg, zsemle   | Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle  |                                      |
|                | Tízórai | Karamellás tej  | Növényi tej   | Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM, mandarin                                     | Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM, mandarin                                     |                                      |
|                | Ebéd    | Zelleres burg.krémleves, rakott cukkini                                     | Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM                             |   |   |                                      |
|                | Uzsonna | Mandarin  | Mandarin  |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér                                     | Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér                           | Tea, pulykasonka, marg, zsemle  | Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle   |                                      |
| Szerda<br>6    | Reggeli | Tea, trappista sajt, marg, tk kifli   | Tea, főtt cserkészkolb, mustár, félbarna k.                       | Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle  | Tea, főtt virsli 1 db, zsemle   |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Tárkonyos zölds.leves, halrúd, finomfőzelék                                 | Csontleves, sült császárszalonna, finomf. TM                      | Csontleves, sült császárszalonna, finomf. TM, üdítő                                 | Tárkonyos zöldségleves, halrúd, finomfőzelék TM, diabetikus ostya                   |                                      |
|                | Uzsonna | Körte   | Körte   |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, baromfi p, marg, jégretek, félbarna kenyér                             | Tea, párizsi felv, marg, jégretek, félbarna                       | Tea, párizsi felv, marg, jégretek, zsemle   | Tea, párizsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle                                      |                                      |
| Csütörtök<br>7 | Reggeli | Tea, füstölt sajtkrém, parad. 1/2, stangli                                  | Tea, zala felv, marg, parad. 1/2, félbarna                        | Tea, zala felv, marg, parad. 1/2, zsemle  | Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle   |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Kertészleves, pulykaraгу, bulgur  | Kertészleves, pulykaraгу, bulgur                                  | Kertészleves, pulykaraгу, bulgur 1/2, almabefőtt diab                               | Kertészleves, pulykaraгу, bulgur 1/2, almabefőtt diab                               |                                      |
|                | Uzsonna | Almás pite  | Almabefőtt  |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóуб, félbarna k.                               | Tea, pritaminos felv, marg, kigyóуб, félbarna k.                  | Tea, pritaminos felv, marg, kigyóуб, zsemle   | Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóуб, zsemle                                       |                                      |
| Péntek<br>8    | Reggeli | Tea, rántotta, tk kenyér  | Tea, kolbászos rántotta, tk kenyér                                | Tea, kolbászos rántotta, zsemle   | Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle  |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, rizi-bizi, fokhagymás-kapros mártás | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, rizi-bizi, cékla          | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, rizi-bizi 1/2, cékla, kivi                  | Magyaros karfiolleves, sült harcsafilé, rizi-bizi 1/2, cékla, kivi                  |                                      |
|                | Uzsonna | Kivi  | Kivi  |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér  | Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér                              | Tea, gépsonka, marg, zsemle   | Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle  |                                      |
| Szombat<br>9   | Reggeli | Tea, tonhalkrém, kigyóуб, félbarna kenyér                                   | Tea, tonhalkrém, kigyóуб, félbarna kenyér                         | Tea, tonhalkrém, kigyóуб, zsemle  | Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kigyóуб, zsemle                                       |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Hagymakrémleves, s.pulykamell, meggy mártás, főtt burgonya                  | Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM, főtt burgonya | Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, narancs | Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, narancs |                                      |
|                | Uzsonna | Narancs   | Narancs   |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, natúr joghurt, gófi 2 db   | Tea, vadász felv, marg, sav.káp, félbarna kenyér                  | Tea, vadász felv, marg, sav.káp, zsemle   | Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle   |                                      |
| Vasárnap<br>10 | Reggeli | Tea, körözött, parad. 1/2, félbarna kenyér                                  | Tea, löncs felv, marg, parad 1/2, félbarna                        | Tea, löncs felv, marg, parad 1/2, zsemle  | Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle  |                                      |
|                | Tízórai | Tej   | Növényi tej   |   |   |                                      |
|                | Ebéd    | Legényfogó leves csirke, főtt tojás, parajfőzelék                           | Legényfogó leves csirke TM, krinolin, parajf TM                   | Legényfogó leves csirke TM, krinolin, parajf TM, étcsokoládé                        | Legényfogó leves csirke TM, főtt tojás, parajf TM, étcsokoládé                      |                                      |
|                | Uzsonna | Dörmi   | Étcsokoládé   |   |   |                                      |
|                | Vacsora | Tea, csokoládés kenyér, félbarna kenyér                                     | Tea, csokoládés kenyér, félbarna kenyér                           | Tea, csokoládés kenyér, félbarna kenyér   | Tea, csokoládés kenyér, félbarna kenyér   |                                      |