
	<b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona</b> <b>1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

38. hét

2023. szeptember 18-tól 2023. szeptember 24-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 18	Citromos tea, tej Minijam, margarin Kalács, félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Hideg meggyleves Rántott pulykamell kukoricás rizzsel Tartármártás	Üdítő	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 19	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, tökmagvas zsemle Félbarna kenyér	Tej	Jókai bableves Mákos tészta	Szőlő	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir Félbarna kenyér
Szerda 20	Citromos tea Főtt krinolin, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Tökfőzelék sült oldalassal	Körte	Citromos tea Padlizsánkrém Lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Citromos tea Kolbászos tojásrántotta Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Palócleves Házi vaníliás csiga	Szilva	Citromos tea Kenőmájás Paradicsom ½, félbarna kenyér
Péntek 22	Citromos tea Pritaminos túrókrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves Rakott burgonya tejfőllel sütve	Szőlő	Citromos tea Gyümölcsrizs Puffancs
Szombat 23	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Sertésraguleves Sárgaborsófőzelék sült virslivel	Kakaós krémrel töltött ostya	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 24	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Uborkasaláta	Dörmi	Citromos tea Majorannás mini májas Natúr joghurt, korpás zsemle

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**





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



38. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. szeptember 18.-2023. szeptember 24.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, tej, minijam, margarin, kalács, félbarna kenyér	Tea, tej, minijam, margarin, kalács, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Meggyleves, sült pulykamell, párolt rizs, tartármártás	Körteleves, sült pulykamell, párolt rizs, cékla	Meggyleves diab, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, tartármártás diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Jókai bableves, almafelfújt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfújt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfújt diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, halrúd, tökfőzelék	Legényfogó leves csirkéből, halrúd, tökfőzelék	Legényfogó leves, sült oldalas, tökfőzelék diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Körte kocka	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, kolbászos tojásrántotta, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, kolbászos tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Palócleves, házi vaniliás csiga	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt	Palócleves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt, túró rudi diab
	Uzsonna	Szilva magozott	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, pritaminos túrókrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos túrókrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, rakott burgonya	Faluházi csontleves, rakott spárga	Faluházi csontleves, rakott spárga, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Serétsraguleves, sült virsli, sárgaborsófőzelék	Pulykaragu leves, sült virsli, brokkoli főzelék	Sertésragu leves, sült virsli, brokkolifőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Kakaós krémmel töltött ostya	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, lőncs felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lőncs felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfőlős zöldbableves, tarhonyás hús, uborkasaláta	Zöldbabpüréleves, tarhonyás csirke, cékla	Tejfőlős zöldbableves, hajdinás hús, cékla, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, natúr joghurt, korpás zsemle	Tea, majorannás mini májas, natúr joghurt, korpás zsemle	Tea, majorannás mini májas, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus // Arkv Tamás Konvhaifőnök

Jóváhagyta: Tünde Tünde Vezető ábr



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



38. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. szeptember 18.-2023. szeptember 24.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 18	Reggeli	Tea, tej, minijam, margarin, kalács, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, sült pulykamell, rizspép, tartármártás	Meggyleves diab, sült pulykamell, rizspép 1/2, tartármártás diab, üdítő	Meggyleves TM, sült pulykamell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Kedd 19	Reggeli	Tea, brokkoli püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt diab, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, darált zala felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, darált zala felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
Szerda 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves, halrúd, tökfőzelék	Legényfogó leves, halrúd, tökfőzelék, cseresznye befőtt diab	Legényfogó leves TM, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Körtelep		Körtelep
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfűjt	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfűjt, túró rudi diab	Burgonyaleves TM, sült csirkecomb filé, zöldségfelfűjt TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
Péntek 22	Reggeli	Tea, túrókrém, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, rakott spárga	Faluházi csontleves, rakott spárga, üdítő	Faluházi csontleves, rakott spárga TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
Szombat 23	Reggeli	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, darált sült virsli, brokkolifőzelék	Pulykaragu leves, darált sült virsli, brokkolifőzelék, étcsokoládé	Pulykaragu leves, darált sült virsli, brokkolifőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Zöldbabpüréleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Turcsányi Zsuzsanna Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!



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



38. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. szeptember 18.-2023. szeptember 24.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, tej, minijam, margarin, kalács, félbarna k.	Tea, olasz felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., margarin, zsemle	Tea, olasz felv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, rántott pulykamell, kukoricás rizs, tartármártás	Meggyleves TM, sült pulykamell, kukoricás rizs, cékla	Meggyleves TM diab, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, cékla, üdítő	Meggyleves TM diab, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., zöldp. 1/2, félbarna	Tea, turista felv., marg., zöldp. 1/2, zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zöldp. 1/2,
Kedd 19	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., kigyóub., tökmagos zsemle	Tea, csülök sonka, marg., kigyóub., tökmagvas zsemle	Tea, csülök sonka, marg., kigyóub., zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg. Kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, mákos tészta	Tárkonyos csirkeraguleves TM, mákos tészta	Tárkonyos csirkeraguleves TM, almafelfújt	Tárkonyos csirkeraguleves TM, almafelfújt TM
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	TM diab, őszibarack befőtt diab	diab, őszibarack befőtt diab
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zala felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv., margarin, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, margarin, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogóleves, halrúd, tökfőzelék	Legényfogóleves, sült oldalas, tökfőzelék TM	Legényfogó leves TM, sült oldalas, tökfőzelék TM, cseresznye befőtt diab	Legényfogó leves TM, halrúd, tökfőzelék TM, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv. 2 szelet, marg., lilahagyma, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, tojásrántotta, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, kolbászos rántotta, rozskenyér, félbarna k.	Tea, kolbászos rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt	Burgonyal.TM, s. csirkecomb, zölds.felfújt TM	Burgonyaleves TM, s. csirkecomb, zölds.felfújt TM, üdítő	Burgonyaleves TM, s. csirkecomb, zölds.felfújt TM, üdítő
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, zsemle	Tea, kenőmájás, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, piraminos túrókrém, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv., marg., zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv., marg., zöldp. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv. 2 szelet, marg., zöldp. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, párolt spárga 1/2, párolt rizs 1/2	Faluházi csontleves, rakott spárga TM	Faluházi csontleves, rakott spárga TM, üdítő	Kertészleves, rakott spárga TM, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, soproni felv., marg., félbarna kenyér	Tea, soproni felv., marg., zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréahagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, póréahagyma, zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, tükörtojás, brokkolifőzelék	Pulykaraguleves, sült virsli, brokkolifőzelék TM	Pulykaleves, sült virsli, brokkolifőzelék TM, étcsokoládé	Pulykaraguleves, tükörtojás, brokkolifőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kápia 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg., kápia 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg., kápia 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., kápia 1/2, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., kigyóuborka, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., kigyóuborka, zsemle	Tea, tavaszi felv. 2 szelet, marg., kigyóub.,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbaleves, tarhonyás csirke, uborkasaláta	Zöldbaleves TM, tarhonyás hús, uborkasaláta	Zöldbaleves TM, hajdinas hús, cékla, őszibarack befőtt diab	Zöldbaleves TM, hajdinas hús, cékla, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, csoki 2 db	Tea, mini máias, kornás zsemle	Tea, mini máias zsemle	Tea, löncs felv. 2 szelet, marg., zsemle