



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

39. hét

2023. szeptember 25-től 2023. október 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 25	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka, tk magvas kenyér Félbarna kenyér	Tej	Csurgatott tojásleves kenyérkockával Mexikói sertésragu Sült steak burgonyával	Őszibarack	Citromos tea Kolbással töltött karaj 3 szelet Margarin Tökmagvas zsemle
Kedd 26	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Karálébfőzelék rántott halrúddal	Dörmi	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Szerda 27	Citromos tea Csülök sonka 2 szelet, főtt tojás 1 db Margarin, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Fokhagymás sült dagadó Párolt lilakáposzta ½ Hagymás törtburgonya ½	Sajtos pogácsa	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Kalács
Csütörtök 28	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Citromos kertileves Főtt marhaszelet egresmártással Párolt rizzzsel	Szőlő	Citromos tea Sült császárszalonna Csemege uborka, félbarna kenyér
Péntek 29	Citromos tea Mini májas, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Milánói spagetti reszelt sajttal	Szilva	Citromos tea Tejbedara fahéjas porcukorral
Szombat 30	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Burgonyafőzelék pulykapörkölttel ½	Üdítő	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kifli
Vasárnap 1	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Kefir	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Lecsós sertésszelet tarhonyával	Sport szelet	Citromos tea Csokoládés croissant Gyümölcsjoghurt

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.



39. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. szeptember 25.-2023. október 1.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Zöldségleves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Csurgatott tojásleves, kapros pulykatokány, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack magozott	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, kolbással töltött karaj, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött karaj, margarin, zsemle
Kedd 26	Reggeli	Tea, körtés köleskása, félbarna kenyér	Tea, körtés köleskása, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, halrúd, karalábéfőzelék	Hamis gulyásleves diétás, halrúd, parajfőzelék diétás	Hamis gulyásleves, halrúd, karalábéfőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 27	Reggeli	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, korpás zsemle	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, zöldfűszeres csirkemell filé, párolt lilakaposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Sárgarépa krémleves, zöldfűszeres csirkemell filé diétás, tört burgonya, cékla	Paradicsomleves diab, sült dagadó, párolt lilakaposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, főtt marhaszelet, almamártás, párolt rizs	Citromos kertileves, főtt marhaszelet, almamártás, párolt rizs	Citromos kertileves, főtt marhaszelet, egresmártás diab, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, csemege uborka, zsemle
Péntek 29	Reggeli	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Szilva magozott	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 30	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zöldborsóleves, pulykapörkölt 1/2, sárgarépa főzelék, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, kifli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kifli	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefír	Kefír	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, lecsós sertésszelet, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, csirkeragu, tarhonya	Karfiolkrémleves, lecsós sertésszelet, hajdina 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Sport szelet	
	Vacsora	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, tonhalkrém zsemle





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



39. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2023. szeptember 25.-2023. október 1.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, kapros pulykatokány, rizspép	Csurgatott tojásleves, kapros pulykatokány, rizspép 1/2, meggy befőtt diab	Csurgatott tojásleves, kapros pulykatokány TM, rizspép
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Kedd 26	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés köleskása, félbarna kenyér	Tea, debrecenikrém, félbarna kenyér	Tea, debrecenikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék, üdítő	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék TM
Szerda 27	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, reszelt főtt tojás, csülökrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 28	Ebéd	Paradicsomleves, zöldfűszeres csirkemell filé, törtburgonya, cékla	Paradicsomleves diab, zöldfűszeres csirkemell filé, törtburgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Paradicsomleves, zöldfűszeres csirkemell filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 29	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
Szombat 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt 1/2, sárgarépa-főzelék, üdítő	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt 1/2, sárgarépa-főzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 1	Vacsora	Tea, fehérrépapüré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépapüré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépapüré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkeragu, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Karfiolkrémleves TM, csirkeragu TM, főtt burgonya
Vacsora	Uzsonna	Sport szelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gófri 2 db	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



39. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. szeptember 25.-2023. október 1.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, tk kenyér	Tea, marha párizsi, marg., kigyóub., tk kenyér	Tea, marha párizsi, marg., kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, marha párizsi 2 sz., marg., kigyóub., zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Tojásleves, mex. sertésragu, steak burgonya	Tojásleves, kapros pulykatokány TM, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	Zöldségleves, kapros pulykatokány TM, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, tökmagvas zsemle	Tea, kolbásszal t. karaj, marg., tökmagos zs.	Tea, kolbásszal t. karaj, marg., zsemle
Kedd 26	Reggeli	Tea, körtés köleskása, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, rozsenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Ebéd	Hamis gulyásleves, halrúd, karalábéfőzelék	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék TM	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	Hamis gulyásleves, halrúd, parajfőzelék TM, üdítő
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, zsemle
Szerda 27	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., korpás zsemle	Tea, csülök s., főtt tojás, marg., korpás zsemle	Tea, csülök s., főtt tojás, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, csülök s., főtt tojás, marg., zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves, z.fűszeres csirkemell, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Paradicsomleves, sült dagadó, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Paradicsomleves diab, sült dagadó, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Őszibarack befőtt	Paradicsomleves diab, sült dagadó, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, soproni, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni, margarin, zsemle
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, turista, marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista, marg., parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, turista, marg., parad. 1/2, zsemle
	Ebéd	Citromos kertileves, főtt marha, egresmártás, párolt rizs	Citromos kertileves, főtt marha, egresmártás TM, párolt rizs	Citromos kertileves, főtt marha, egresmártás TM diab, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	Citromos kertileves, főtt marha, egresmártás TM diab, párolt rizs 1/2, üdítő
	Vacsora	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, csem. uborka, félbarna k.	Tea, sült szalonna, csem. uborka, félbarna kenyér	Tea, sült szalonna, csem. uborka, zsemle
Péntek 29	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., z.paprika 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, z.paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, z.paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, mini májas, z.paprika 1/2, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirkecomb filé, zölds. ágy	Mórahalmi leves TM, milánói spagetti	Mórahalmi leves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva	Mórahalmi leves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, cseresznye befőtt diab
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral	Tea, löncs felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, zsemle
Szombat 30	Reggeli	Tea, tükörtójas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., kigyóuborka, félbarna k.	Tea, zala felv., marg., kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, zala felv., marg., kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, pulykapörkölt 1/2, burg.főzelék	Zöldborsóleves, pulykapörkölt 1/2, s.répafoz. TM	Zöldborsóleves, pulykapörkölt 1/2, s.répafozék TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt 1/2, s.répafozék TM, üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kifli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, májkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, májkrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	Tea, májkrém, póréhagyma, zsemle
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkeragu, tarhonya	Karfiolkrémleves TM, lecsós szelet, tarhonya	Karfiolkrémleves TM, lecsós szelet, hajdina 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé	Karfiolkrémleves TM, lecsós szelet, hajdina 1/2, étcsokoládé
	Vacsora	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle

