



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

40. hét

2023. október 2-től 2023. október 8-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Nyári székelykáposzta tejföllel	Banán	Citromos tea, tejeskávé Krém túró Briós
Kedd 3	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Fokhagymakrémleves-levesgyöngy Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Sütőtök	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kefir Zöldpaprika ½, kifli
Szerda 4	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Kigyóborka, rozskenyér Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Májgaluska leves Babfőzelék sült tarjával	Csokoládés kocka	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Csütörtök 5	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, tökmagos zsemle Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves daragaluskával Disznótoros tört burgonyával Csalamádé	Mandarin	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 6	Citromos tea Tojáskrém, póréhagyma Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Magyaros zöldbaleves Brassói aprópecsenye Párolt jázmin rizzsel, csemege uborka	Kivi	Citromos tea Lángolt kolbász, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 7	Citromos tea Erdélyi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Diós tészta baracklevkával	Narancs	Citromos tea Kenőmájas Korpás zsemle
Vasárnap 8	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametéllel Paradicsomos káposzta Egybe fasíttal	Sport szelet	Citromos tea Mákos búrkifli Gyümölcsjoghurt

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde vezető ápoló





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



40. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. október 2.-2023. október 8.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, korpás zsemle	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sültve, párolt rizs	Kertészleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sültve, párolt rizs	Kertészleves, nyári székelykáposzta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, krémtúró, briós	Tea, tejeskávé, natúr joghurt, briós	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Fokhagymakrémleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Zöldségkrémleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Fokhagymakrémleves, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sütőtök	Sütőtök	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, kefir, kifli	Tea, zala felvágott, kefir, kifli	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, kígyóborka, rozskenyér	Tea, tej, marha párizsi, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Májgaluska leves, sült tarja, babfőzelék	Májgaluska leves diétás, hairúd, finomfőzelékpüré	Májgaluska leves, sült tarja, finomfőzelék, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés kocka	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz túrókrém, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya, csalamádé	Zöldségleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Zöldségleves, disznótoros, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, tojáskrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros zöldbaleves, brassói aprópecsenye, párolt rizs, csemege uborka	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, párolt rizs, cékla	Magyaros zöldbaleves, brassói aprópecsenye, párolt rizs 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi kockázva	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, lángolt kolbász, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, fekete retek, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, diós tészta	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt diab, narancs
	Uzsonna	Narancs pucolva	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, egybe fasírt, paradicsomos káposzta	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, egybefasírt, paradicsomos káposzta diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, mákos búrkifli, gyümölcsjoghurt	Tea, aofri 2 db, avümmölcsojoghurt	Tea, túrósa felvágott, margarin, zsemle





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



40. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2023. október 2.-2023. október 8.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütvé, rizspép	Kertészleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütvé, rizspép 1/2, üdítő	Kertészleves, sült csirkemell, rizspép 1/2, párolt brokkoli 1/2
	Uzsonna	Banán		Banán
Kedd 3	Vacsora	Tea, tejeskávé, krémtúró, briós	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Zöldségkrémleves, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségkrémleves TM, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya
Szerda 4	Uzsonna	Sütötök		Sütötök
	Vacsora	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
Csütörtök 5	Ebéd	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, darált gépsonka, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 6	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabbpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, rizspép, cékla	Zöldbabbpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, rizspép 1/2, cékla, kivi kocka	Zöldbabbpüréleves TM, brassói csirke aprópecsenye, rizspép, cékla
	Uzsonna	Kivi kocka		Kivi kocka
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt diab, cseresznye befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Vasárnap 8	Vacsora	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kise Marianna Dietétikus





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



40. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. október 2.-2023. október 8.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2, korp. zs.	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2,	Tea, olasz f. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis csirke csőben sütvé, párolt rizs	Kertészleves, sült cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Kertészleves, sült cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, üdítő	Kertészleves, sült cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, tejeskávé, krémtúró, briós	Tea, löncs felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, zsemle	Tea, löncs felv. 2 szelet, margarin, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fokhagymakréml., grill cs.mell, kaporm., főtt burg.	Zöldségkr.leves TM, parad. húsgombóc, burg.	Zöldségkr.leves TM, parad. húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségkr.leves TM, parad. húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sütötök	Sütötök		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, z.paprika 1/2, kifli	Tea, zala felv., marg., z.paprika 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv., marg., z.paprika 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., z.paprika 1/2, zse
Szerda 4	Reggeli	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, marha p., marg., kigyóuborka, rozskenyér	Tea, marha p., marg., kigyóuborka, zsemle	Tea, marha p. 2 szelet, marg., kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelék	Májgaluska leves, sült tarja, finomfőzelék TM	Májgaluska leves, sült tarja, finomfőzelék TM, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés kocka	Üdítő		
	Vacsora	Tea, britaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, cs.mell sonkakrém, z.papr. 1/2, tökmagos zs.	Tea, csülök s., marg., z.paprika 1/2, tökmagos	Tea, csülök s., marg., z.paprika 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonkakrém, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, s. pulykamell, törtburgonya, csalamádé	Zöldségleves, disznótoros, törtburgonya, csalamádé	Zöldségleves, disznótoros, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin	Zöldségleves, s. pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, tojáskrém, póréh., tk magvas kenyér	Tea, tojáskrém, póréhagyma, tk magvas kenyér	Tea, tojáskrém, póréhagyma, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg., póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.bableves, csirkebrassói, párolt rizs, csem. uborka	Z.bableves, brassói, párolt rizs, csem. uborka	Z.bableves, brassói aprópecsenye, párolt rizs 1/2, csem. uborka, kivi	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, párolt rizs 1/2, csem. uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, marg., fekete r., félbarna k.	Tea, lángolt kolbász, marg., fekete r., zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, lilahagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., lilahagyma, zsem
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. pulykaragu leves, diós tészta	Tárk. pulykaragu leves TM, diós tészta	Tárk. pulykaragu leves TM, darafelfűjt TM diab, narancs	Tárk. pulykaragu leves TM, darafelfűjt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csirkemell s., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csirkemell s., marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertileves, tükörtőjas, paradicsomos káposzta	Csontleves, egybefasirt, paradicsomos káposzta	Csontleves, egybefasirt, paradicsomos káposzta diab, étcsokoládé	Kertileves, tükörtőjas, zöldborsópüréfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle