



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

43. hét

2023. október 23-tól 2023. október 29-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Kápi paprika ½ Stangli, félbarna kenyér	Tej	Orja leves Debreceni sertéstokány hajdinával Cékla	Tejszelet	Citromos tea Majonézes sonkás burgonyasaláta Kífi
Kedd 24	Citromos tea Bécsikrém, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Lasagne	Mandarin	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet Margarin, rozskenyér
Szerda 25	Citromos tea Főtt virsli, mustár Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel Sertéssült párolt jázmin rizzel Tzatziki	Dörmi	Citromos tea Májkrem, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Réteges joghurt Mákos búrkífi Félbarna kenyér	Karamellás tej	Almás körteleves Magvas bundában sült pulykamell filé Petrezselymes burgonya Pepperóni paprika	Kivi	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet Margarin, jégretek Félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Sült császárszalonna, póréhagyma Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Marhagulyásleves Túrós pite	Narancs	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sárgaborsófőzelék sült tojással	Nápolyi	Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, sajtcrém Félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Tejfőlés zöldbaleves Pásztortarhonya Csemege uborka	Almabefőtt	Citromos tea Tepertőkrém, savanyúkáposzta Félbarna kenyér

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



43. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. október 23.-2023. október 29.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, debreceni sertéstokány, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, hajdina, cékla	Orjaleves, debreceni sertéstokány, hajdina 1/2, cékla, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, majonézes sonkás burgonyasaláta, kifli	Tea, gépsonka, margarin, kifli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, bécsikrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tejszelet	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, lasagne	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, rozskenyér	Tea, eidami sajt, margarin, rozskenyér	Tea, eidami sajt, margarin, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Brokkolikrémleves, sertéssült, párolt rizs, tzatziki	Brokkoli krémleves, csirkeragu, párolt rizs	Brokkoli krémleves, sertéssült, párolt rizs 1/2, tzatziki, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, réteges joghurt, mákos búrkifli, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Karamellás tej	Karamellás tej	
	Ebéd	Almás körteleves, sült pulykamell, petrezselymes burgonya, cékla	Almás körteleves, sült pulykamell, petrezselymes burgonya, cékla	Almás körteleves diab, sült pulykamell, petrezselymes burgonya 1/2, pepperóni paprika, kivi
	Uzsonna	Kivi kocka	Banán	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, póréhagyma, tk kenyér, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyásleves, túrós pite	Marhagulyásleves diétás, túrós pite	Marhagulyásleves, túrófelfújt, narancs
	Uzsonna	Ószi barack befőtt	Ószi barack befőtt	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, sült tojás, sárgaborsófőzelék	Kertészleves, sült tojás, tökfőzelék diétás	Kertészleves, sült tojás, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Nápolyi	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves, pásztortarhonya, csemege uborka	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Tejfölös zöldbableves, zöldséges csirkeragu, tarhonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tepertókrém, savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, tepertókrém, savanyúkáposzta, zsemle *

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Arky Tamás Konyhafőnök *K*

Lévahagyta: Turvó Tünde Vezető ápoló *T*





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



43. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2023. október 23.-2023. október 29.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, brokkoli püré, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya 1/2, meggybefőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
Kedd 24	Vacsora	Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt, üdítő	Mórahalmi gazdagleves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt T
Szerda 25	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, mini májas, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 26	Ebéd	Brokkoli krémleves, csirkeragu, rizspép	Brokkoli krémleves, csirkeragu, rizspép 1/2, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, csirkeragu TM, rizspép
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldség püré, májkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, májkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Péntek 27	Tízórai	Karamellás tej		Növényi tej
	Ebéd	Almás körteleves, sült pulykamell, tört burgonya, cékla	Almás körteleves diab, sült pulykamell, tört burgonya 1/2, cékla, kivi kocka	Almás körteleves TM, sült pulykamell, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Kivi kocka		Kivi kocka
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, natúr joghurt, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyásleves diétás, túrófelfűjt	Marhagulyásleves diétás, túrófelfűjt diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyásleves diétás, darafelfűjt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Vasárnap 29	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, darált pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, sült tojás, tökfőzelék diétás	Kertészleves, sült tojás, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Kertészleves, sült tojás TM, tökfőzelék diétás TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, sajtkrém, félbarna k	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, sajtkrém, félbarna k.	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna k.
	Reggeli	Tea, karalábé püré, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldbabpüréleves TM, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmaz@kamaraerdei.hu



Oldalszám: 1/1



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



43. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. október 23.-2023. október 29.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, tömlős, kápia papr. 1/2, stangli, félbarna k.	Tea, párizsi, marg., kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi, marg., kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, párizsi 2 sz., marg., kápia papr. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, hajdina, cékla	Orjaleves, majorannás pulykaragu TM, hajdina, cékla	Orjaleves, majorannás pulykaragu TM, hajdina 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, hajdina 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Tejszelet	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tűkörtojás, margarin, kifli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., kígyóub., félbarna k.	Tea, turista felv., marg., kígyóub., zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, marg., kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűt	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűt TM	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűt TM, mandarin	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűt TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, rozskenyér	Tea, mini májas, rozskenyér	Tea, mini májas, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkolikrémleves, csirkeragu, párolt rizs	Brokkolikr.levés TM, sertés sült, párolt rizs	Brokkolikr.levés TM, sertés sült, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Brokkolikrémleves TM, csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém 1/2, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, réteges joghurt, mákos búrkifli, félbarna	Tea, löncs felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, zsemle	Tea, löncs felv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Karamellás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almás körteleves, rántott p.mell, petr. burg., pepperóni paprika	Almás körteleves TM, sült pulykamell, petr. burgonya, pepperóni paprika	Almás körteleves TM diab, sült pulykamell, petr. burgonya 1/2, pepperóni paprika, kivi	Almás körteleves TM diab, sült pulykamell, petr. burgonya 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, csirkemell s., marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv., marg., jégretek, félbarna k.	Tea, vadász felv., marg., jégretek, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 sz., marg., jégretek, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, póréh., tk kenyér	Tea, sült császársz., póréh., tk magvas kenyér	Tea, sült császársz., póréh., zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., póréh.,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyásleves, túrós pite	Marhagulyásleves, darafelfűt TM	Marhagulyásleves, darafelfűt TM diab, narancs	Marhagulyásleves, darafelfűt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz., margarin, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., kígyóub., félbarna kenyér	Tea, csabai felv., marg., kígyóub., félbarna k.	Tea, csabai felv., marg., kígyóub., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz., marg., kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült tojás, tökfőzelék	Lebbencsleves, sült tojás TM, tökfőzelék TM	Kertészleves, sült tojás TM, tökfőzelék TM, üdítő	Kertészleves, főtt tojás, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Nápolyi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., margarin, zsemle	Tea, olasz felv. 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, sajtos stangli, félbarna k.	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz., margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbaleves, zölds. csirkeragu, tarhonya	Zöldbaleves TM, pásztortarhonya, csem.uborka	Zöldbaleves TM, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldbapüreleves TM, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, tepertőkrém, savanyúkáposzta, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, tonhalkrém 1/2, zsemle

Készítette: Kise Mariann Diétikus / Árvai Tamás Könyvtáros