



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

45. hét

2023. november 6-tól 2023. november 12-ig

| Nap            | Reggeli  | Tízórai       | Ebéd                    | Uzsonna                         | Vacsora  |
|----------------|--|---------------|-------------------------|---------------------------------|--|
| Hétfő<br>6     | Hame pástétom<br>Zöldpaprika 1db<br>Korpás zsemle                              | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Sport szelet                    | Briós<br>Krém túró   |
| Kedd<br>7      | Afrikai harcsapástétom<br>Paradicsom 1 db<br>Rozskenyér                        | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Mandarin                        | Kefir<br>Kockasajt 2 db<br>Sajtos baguette                                 |
| Szerda<br>8    | Diós búrkifli<br>Réteges joghurt   | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Dörmi                           | Sertés májkrém<br>Zöldpaprika 1 db<br>TK magvas kenyér                     |
| Csütörtök<br>9 | Tömlős sajtkrém<br>Baromfi párizsi 3 szelet<br>Zöldpaprika 1 db, mini baguette | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Túró rudi                       | Hame szárnyas pástétom<br>Korpás zsemle                                    |
| Péntek<br>10   | Kakaós csiga<br>Gyümölcsjoghurt  | Poharas kakaó | Rendelt leves és főétel | Kakaós<br>krémmel töltött ostya | Virslis croissant<br>Paradicsom 1 db                                       |
| Szombat<br>11  | Puffancs<br>Miniméz, minijam   | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Mandarin                        | Csirkemell sonka 3 szelet<br>Margarin<br>Zöldpaprika 1 db, félbarna kenyér |
| Vasárnap<br>12 | Majorannás mini májas<br>Paradicsom 1 db<br>TK kifli                           | Poharas tej   | Rendelt leves és főétel | Sport szelet                    | Krém túró<br>Almás croissant   |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**



*Csatai Réka*



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



45. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. november 6.-2023. november 12.

| Nap            |         | Normál "D"                                   | Epekímélő - rost-, zsírszegény             | Cukorbeteg étrend                          |
|----------------|---------|--|--|--|
| Hétfő<br>6     | Reggeli | Hame pástétom, korpás zsemle                 | Hame pástétom, korpás zsemle               | Hame pástétom, zsemle                      |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé         |
|                | Uzsonna | Sport szelet                                 | Sport szelet                               |  |
|                | Vacsora | Briós, krémtúró                              | Briós, krémtúró                            | Vegakrém, zsemle                           |
| Kedd<br>7      | Reggeli | Tonhal konzerv, rozskenyér, paradicsom kocka | Tonhal konzerv, rozskenyér                 | Tonhal konzerv, paradicsom, zsemle         |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, mandarin            |
|                | Uzsonna | Mandarin pucolva                             | Mandarin                                   |  |
|                | Vacsora | Kockasajt 2 db, kefir, sajtos baguette       | Kockasajt 2 db, kefir, sajtos baguette     | Kockasajt 2 db, zsemle                     |
| Szerda<br>8    | Reggeli | Diós búrkifli, réteges joghurt               | Puffancs, réteges joghurt                  | Vegakrém, zsemle                           |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, diab ostya          |
|                | Uzsonna | Dörmi  | Dörmi                                      |  |
|                | Vacsora | Májkrem, tk kenyér                           | Májkrem                                    | Májkrem, paprika, zsemle                   |
| Csütörtök<br>9 | Reggeli | Tömlős sajt, baromfi párizsi, mini baguette  | Baromfi párizsi, margarin, mini baguette   | Baromfi párizsi, margarin, zsemle          |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, túró rudi diab      |
|                | Uzsonna | Túró rudi                                    | Túró rudi                                  |  |
|                | Vacsora | Hame pástétom, korpás zsemle                 | Hame pástétom, korpás zsemle               | Hame pástétom, zsemle                      |
| Péntek<br>10   | Reggeli | Kakaós csiga, gyümölcsjoghurt                | Kakaós csiga, gyümölcsjoghurt              | Afrikai harcsapástétom, zsemle             |
|                | Tízórai | Kakaó  | Kakaó                                      |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, üdítő               |
|                | Uzsonna | Kakaós ostya                                 | Kakaós ostya                               |  |
|                | Vacsora | Virslis croissant, paradicsom kocka          | Virslis croissant                          | Virslis croissant, paradicsom              |
| Szombat<br>11  | Reggeli | Puffancs, miniméz, minijam                   | Puffancs, miniméz, minijam                 | Májkrem, zsemle                            |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, mandarin            |
|                | Uzsonna | Mandarin pucolva                             | Mandarin                                   |  |
|                | Vacsora | Csirkemellsonka, margarin, félbarna kenyér   | Csirkemellsonka, margarin, félbarna kenyér | Csirkemellsonka, margarin, paprika, zsemle |
| Vasárnap<br>12 | Reggeli | Mini májas, paradicsom kocka, tk kifli       | Mini májas, tk kifli                       | Mini májas, paradicsom, zsemle             |
|                | Tízórai | Tej  | Tej  |  |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                        | Rendelt leves, főétel                      | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé         |
|                | Uzsonna | Sport szelet                                 | Sport szelet                               |  |
|                | Vacsora | Krémtúró, almás croissant                    | Krémtúró, almás croissant                  | Tonhal, margarin, zsemle                   |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: [elmez@kamerdo.hu](mailto:elmez@kamerdo.hu)

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



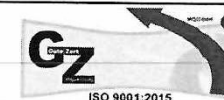
*Csatai Réka*

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.10.16



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



45. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. november 6.-2023. november 12.

| Nap            |         | Pépes (spec pépes)                             | Cukros-pépes                                   | Tejmentes pépes                         |
|----------------|---------|--|--|---|
| Hétfő<br>6     | Reggeli | Kefir, hame pástétom, félbarna kenyér          | Kefir, hame pástétom, félbarna kenyér          | Hame pástétom, félbarna kenyér          |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé             | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Sport szelet                                   |  | Étcsokoládé                             |
|                | Vacsora | Briós, krémtúró                                | Vegakrém, félbarna kenyér                      | Vegakrém, félbarna kenyér               |
| Kedd<br>7      | Reggeli | Tonhal konzerv, natúr joghurt, félbarna kenyér | Tonhal konzerv, natúr joghurt, félbarna kenyér | Tonhal konzerv, félbarna kenyér         |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, üdítő                   | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Udító  |  | Udító                                   |
|                | Vacsora | Kefir, kockasajt, félbarna kenyér              | Kefir, kockasajt, félbarna kenyér              | Hame pástétom, félbarna kenyér          |
| Szerda<br>8    | Reggeli | Puffancs, réteges joghurt                      | Vegakrém, félbarna kenyér                      | Vegakrém, félbarna kenyér               |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, üdítő                   | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Dörmi  |  | Udító                                   |
|                | Vacsora | Májkrém, kefir, félbarna kenyér                | Májkrém, kefir, félbarna kenyér                | Májkrém, félbarna kenyér                |
| Csütörtök<br>9 | Reggeli | Tömlős sajt                                    | Tömlős sajt                                    | Vegakrém, félbarna kenyér               |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, túró rudi diab          | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Túró rudi                                      |  | Étcsokoládé                             |
|                | Vacsora | Hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér  | Hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér  | Hame pástétom, félbarna kenyér          |
| Péntek<br>10   | Reggeli | Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér        | Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér        | Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér |
|                | Tízórai | Kakaó  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, üdítő                   | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Udító  |  | Udító                                   |
|                | Vacsora | Vegakrém, kefir, félbarna kenyér               | Vegakrém, kefir, félbarna kenyér               | Vegakrém, félbarna kenyér               |
| Szombat<br>11  | Reggeli | Puffancs, miniméz, minijam                     | Májkrém, félbarna kenyér                       | Májkrém, félbarna kenyér                |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, üdítő                   | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Udító  |  | Udító                                   |
|                | Vacsora | Csirkemáj pástétom, félbarna kenyér            | Csirkemáj pástétom, félbarna kenyér            | Csirkemáj pástétom, félbarna kenyér     |
| Vasárnap<br>12 | Reggeli | Mini májas, natúr joghurt, félbarna kenyér     | Mini májas, natúr joghurt, félbarna kenyér     | Mini májas, félbarna kenyér             |
|                | Tízórai | Tej  |  | Udító                                   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                          | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé             | Rendelt leves, főétel                   |
|                | Uzsonna | Sport szelet                                   |  | Étcsokoládé                             |
|                | Vacsora | Krémtúró, almás croissant                      | Tonhal, margarin, félbarna kenyér              | Tonhal, margarin, félbarna kenyér       |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elevelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.10.16.





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



45. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2023. november 6.-2023. november 12.

| Nap            |         | Sertéshús mentes                                     | Tejmentes  | Cukros, tejmentes                           | Vesekímélő, cukorbeteg étrend               |
|----------------|---------|--|--|---|---|
| Hétfő<br>6     | Reggeli | Vegakrém, félbarna kenyér                            | Hame pástétom, korpás zsemle, paprika                | Hame pástétom, zsemle, paprika              | Vegakrém, félbarna kenyér                   |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          |
|                | Uzsonna | Sport szelet   | Étcsokoládé  |   |   |
|                | Vacsora | Briós, krémtúró                                      | Vegakrém, félbarna kenyér                            | Vegakrém, zsemle                            | Vegakrém, zsemle                            |
| Kedd<br>7      | Reggeli | Afrikai harcsapástétom, rozskenyér, paradicsom       | Afrikai harcsapástétom, rozskenyér, paradicsom       | Afrikai harcsapástétom, paradicsom, zsemle  | Afrikai harcsapástétom zsemle               |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, mandarin             | Rendelt leves, főétel, mandarin             |
|                | Uzsonna | Mandarin   | Mandarin   |   |   |
|                | Vacsora | Kefir, kockasajt, sajtos baguette                    | Hame pástétom, félbarna kenyér                       | Hame pástétom, zsemle, paprika              | Hame pástétom, zsemle, paprika              |
| Szerda<br>8    | Reggeli | Diós búrkifli, réteges joghurt                       | Vegakrém, félbarna kenyér                            | Vegakrém, zsemle                            | Vegakrém, zsemle                            |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, üdítő                | Rendelt leves, főétel, üdítő                |
|                | Uzsonna | Dörmi  | Üdítő  |   |   |
|                | Vacsora | Zöldfűszeres tömlős sajt, paprika, félbarna kenyér   | Májkrém, paprika, tk kenyér                          | Májkrém, paprika, zsemle                    | Májkrém, paprika, zsemle                    |
| Csütörtök<br>9 | Reggeli | Baromfi párizsi, mini baguette, paprika              | Baromfi párizsi, margarin, paprika, félbarna k.      | Baromfi párizsi, margarin, paprika, zsemle  | Baromfi párizsi, margarin, paprika, zsemle  |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          |
|                | Uzsonna | Túró rudi  | Étcsokoládé  |   |   |
|                | Vacsora | Tömlős sajt, korpás zsemle                           | Hame pástétom, korpás zsemle                         | Hame pástétom, zsemle                       | Hame pástétom, zsemle                       |
| Péntek<br>10   | Reggeli | Kakaós csiga, gyümölcsjoghurt                        | Vegakrém, félbarna kenyér                            | Vegakrém, zsemle                            | Vegakrém, zsemle                            |
|                | Tízórai | Kakaó  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, üdítő                | Rendelt leves, főétel, üdítő                |
|                | Uzsonna | Kakaós ostya   | Üdítő  |   |   |
|                | Vacsora | Szardínia, paradicsom, félbarna kenyér               | Szardínia, paradicsom, félbarna kenyér               | Szardínia, paradicsom, zsemle               | Szardínia, zsemle                           |
| Szombat<br>11  | Reggeli | Puffancs, miniméz, minijam                           | Májkrém, félbarna kenyér                             | Májkrém, zsemle                             | Májkrém, zsemle                             |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, mandarin             | Rendelt leves, főétel, mandarin             |
|                | Uzsonna | Mandarin   | Mandarin   |   |   |
|                | Vacsora | Csirkemell sonka, margarin, paprika, félbarna kenyér | Csirkemell sonka, margarin, paprika, félbarna kenyér | Csirkemell sonka, margarin, paprika, zsemle | Csirkemell sonka, margarin, paprika, zsemle |
| Vasárnap<br>12 | Reggeli | Kockasajt 2 db, paradicsom, tk kifli                 | Mini májas, paradicsom, félbarna kenyér              | Mini májas, paradicsom, zsemle              | Mini májas, zsemle                          |
|                | Tízórai | Tej  | Üdítő  |   |   |
|                | Ebéd    | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel                                | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          | Rendelt leves, főétel, étcsokoládé          |
|                | Uzsonna | Sport szelet   | Étcsokoládé  |   |   |
|                | Vacsora | Krémtúró, almás croissant                            | Tonhal, margarin, félbarna kenyér                    | Tonhal, margarin, zsemle                    | Tonhal, margarin, zsemle                    |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Flárhetőség: elmez@kamarda.hu

Jóváhagyta: Csata Réka Vezető ápoló

