



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

36. hét
ig

2024. szeptember 2-től 2024. szeptember 8-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, mini baguette	Tej	Rablóhúsleves Bolognai penne reszelt sajttal	Szőlő	Citromos tea Hame pástétom, póréhagyma Félbarna kenyér
Kedd 3	Citromos tea Vaníliás croissant Gyümölcsjoghurt	Kakaó	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Rozmaringos pulykasült Fűszeres steak burgonyával Pepperóni paprika	Szilva	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér
Szerda 4	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Almás körtekrémleves Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban Petrezselymes rizs	Sajtos pogácsa	Citromos tea Gyümölcsrizs Gofri 2 db
Csütörtök 5	Citromos tea Szalonnás-hagymás rántotta Napraforgómagos zsemle	Tej	Lebbencsleves Finomfőzelék rántott párizsival	Csokoládés piskótatekerics	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 6	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Magyaros zöldbaleves Vadas sertésragu spagetti tésztával	Banán	Citromos tea, tejeskávé Kalács Margarin, minijam
Szombat 7	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cérnametéllel Majorannás burgonyafőzelék Csirkepörkölttel ½	Tejszelet	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csókakói kolbászleves Diós metélt	Sport szelet	Citromos tea Házi tonhalkrém Félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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





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



36. hét		ET LAP - DIETAS ETREND I.		2024. szeptember 2.-2024. szeptember 8.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 2	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, bolognai penne reszelt sajttal	Kertészleves diétás, csirkés-spárgás penne	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás penne, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, hame pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségrékm, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréhagyma, zsemle	
Kedd 3	Reggeli	Tea, almás köleskása	Tea, vaníliás croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		
	Ebéd	Zöldségrékmleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Zöldségrékmleves, rozmaringos pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Zöldségrékmleves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya 1/2, pepperóni paprika, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	
Szerda 4	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almás körtekrémleves, csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs	Almás körtekrémleves, csirkemell csík, kapormártás, petrezselymes rizs	Almás körtekrémleves diab, csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék	Csirkeraгу leves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Csirkeraгу leves, sült párizsi, finomfőzelék diab, túró rudi diab	
	Uzsonna	Csokoládés piskótatekercs	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kápiа papr. 1/2, zsemle	
Péntek 6	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kiíri	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Magyaros zöldbaleves, vadas sertésragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeraгу, spagetti tészta	Magyaros zöldbaleves, zöldséges csirkeraгу, spagetti tészta 1/2, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, tejeskávé, kalács, margarin, minijam	Tea, tejeskávé, kalács, margarin, minijam	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
Szombat 7	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, majorannás burgonyafőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, majorannás burgonyafőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostyа	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csókakói kolbászleves, őszibarack felfűjt	Legényfogóleves csirkéből, őszibarack felfűjt	Legényfogóleves csirkéből, őszibarack felfűjt diab, üdítő	
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő		



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



36. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.			2024. szeptember 2.-2024. szeptember 8.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 2	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré 1/2, meggybefőtt diab	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu TM, burgonyapüré TM		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér		
Kedd 3	Reggeli	Tea, almás köleskása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Zöldségkrémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldségkrémleves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér		
Szerda 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Almás körtekrémleves, csirkemell csik, kapormártás, rizspép	Almás körtekrémleves diab, csirkemell csik, kapormártás, rizspép 1/2, étcsokoládé	Almás körtekrémleves TM, csirkemell csik, kapormártás TM, rizspép		
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 5	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	Csirkeragu leves, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves, sült párizsi, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Csirkeragu leves, sült párizsi, finomfőzelékpüré TM		
	Uzsonna	Túró rudi		Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér		
Péntek 6	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, tejskáváé, kalács, margarin, minijam	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér		
Szombat 7	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék TM		
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált vadász felvágott, félbarna kenyér		
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogyó leves csirkéből, őszibarack felújít	Legényfogyó leves csirkéből, őszibarack felújít diab, üdítő	Legényfogyó leves csirkéből TM, őszibarack felújít TM		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		



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



36. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				024. szeptember 2.-2024. szeptember 8.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 2	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, mini baguette	Tea, csülök s, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök s, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, csirkés-spárgás penne	Rablóhúsleves, bolognai penne	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás penne TM, meggybefőtt diab	Kertészleves, csirkés-spárgás penne TM, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő			
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréh, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréh, zsemle	Tea, zöldségrékm, póréh, zsemle	
Kedd 3	Reggeli	Tea, vaníliás croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.kr.leves, pulykasült, steak burg, pepp. papr.	Zölds.kr.leves TM, pulykas., steak burg, pepp. papr.	Zölds.kr.leves TM, pulykasült, steak burg 1/2, pepp. papr., üdítő	Zölds.kr.leves TM, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	
	Uzsonna	Szilva	Szilva			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
Szerda 4	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, z.papr. 1/2, korpás zsemle	Tea, marha p., marg, z.papr. 1/2, korpás zs	Tea, marha p., marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Almás körtekr.leves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs	Almás körtekr.leves TM, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs	Almás körtekr.leves TM diab, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, étcsokoládé	Almás körtekr.leves TM diab, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gófri 2 db	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, tojásrántotta, napraforgómagos zsemle	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, napr.zsemle	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkeraгу leves, halrúd, finomfőzelék	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék TM	Csirkeraгу leves, sült párizsi, finomfőzelék TM, körtebefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, halrúd, finomfőzelék TM, körtebefőtt diab	
	Uzsonna	Csokoládés piskótatekercs	Körtebefőtt			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, káp. papr. 1/2, félbarna k.	Tea, pirit.felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, pirit.felv, marg, kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, káp. papr. 1/2, zsemle	
Péntek 6	Reggeli	Tea, zöldségrékm, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Magyaros z.bableves, zölds. csirkeraгу, spagetti	Z.bableves, zölds. csirkeraгу TM, spagetti	Z.bableves, zölds. csirkeraгу TM, spagetti 1/2, almabefőtt diab	Z.bableves, zölds. csirkeraгу TM, spagetti 1/2, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Banán	Banán			
	Vacsora	Tea, tejeskávé, kalács, margarin, minijam	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 7	Reggeli	Tea, szardíniakrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilah, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilah, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék TM, diabetikus otya	
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tükörtójas, margarin, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad 1/2, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle	
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, diós metélt	Legényfogó leves csirkéből TM, diós metélt	Legényfogó leves csirkéből TM, ószibarack felfűjt TM diab, üdítő	Legényfogó leves csirkéből TM, ószibarack felfűjt TM diab, üdítő	
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő			