



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

41. hét

2024. október 7-től 2024. október 13 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 7	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, tk kifli	Tej	Citromos kertileves Rakott zöldbab tejföllel sütvé	Körte	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, tömlős sajt Félbarna kenyér
Kedd 8	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Tökfőzelék sült cserkészkolbásszal	Alma	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 9	Citromos tea Krémtúró Puffancs	Vaníliás tej	Magyaros karfiolleves csipetkével Zöldborsós sertéstokány Fűszeres steak burgonyával Csalamádé	Csokoládés parány	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 10	Citromos tea Tojásrántotta, paradicsom ½ Tk kenyér	Tej	Körtés almakrémleves Pásztortarhonya Cékla	Sült sütőtök	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Péntek 11	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, napraforgómagos zsemle	Tej	Marhagulyás leves Mákos guba vanília öntettel	Körte	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 12	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Paradicsomos káposzta Sült császárszalonnával	Üdítő	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 13	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Paprikás burgonya sült debrecenivel Csemege uborka	Dörmi	Citromos tea Májkrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky 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.



41. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2024. október 7.-2024. október 13.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, tk kiffi	Tea, marha párizsi, margarin, tk kiffi	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, rakott zöldbab	Citromos kertileves, rakott cukkini	Citromos kertileves, rakott zöldbab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Kedd 8	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült virsli, tökfőzelék	Pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék	Rablóhúsleves, sült cserkészkolbász, tökfőzelék diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, krémtúró, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya	Kertészleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Magyaros karfiolleves, zöldborsós sertéstokány, fűszeres steak burgonya 1/2, csalamádé, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lillahagyma, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, tojásrántotta, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körtés almakrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Körtés almakrémleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almakrémleves diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Süttökök püré	Sült süttökök	
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pirítamos túrókrém, zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás diétás, almafelújít	Marhagulyás, almafelújít diab, kivi
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, lillahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelék	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, sült császárszalonna, paradicsomos káposzta diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, csemege uborka karika	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Zöldségleves, sült debeceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	



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



41. hét		ET LAP - DIETAS ET REND II.			2024. október 7.-2024. október 13.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes		Tejmentes pépes	
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér		Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, rakott cukkini	Citromos kertileves, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab		Citromos kertileves, rakott cukkini TM	
	Uzsonna	Banán pép			Banán pép	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
Kedd 8	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, darált sült virsli, tökfőzelék	Pulykaragu leves, darált sült virsli, tökfőzelék diab, reszelt alma		Pulykaragu leves, darált sült virsli, tökfőzelék TM	
	Uzsonna	Almabefőtt			Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér		Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
Szerda 9	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, löncskrém, félbarna kenyér		Tea, löncskrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Vanília tej			Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Kertészleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, üdítő		Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya	
	Uzsonna	Túró rudi			Üdítő	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér		Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér	
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér		Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Körtés almakrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Körtés almakrémleves diab, csirkemell pörkölt, főtt burgonya 12, cékla, étcsokoládé		Körtés almakrémleves TM, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	
	Uzsonna	Sütőtök püré			Sütőtök püré	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna k.	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna k.		Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	
Péntek 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Marhagulyás, almafelújít	Marhagulyás, almafelújít diab, kivi pép		Marhagulyás, almafelújít TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt			Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér		Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
Szombat 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér		Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré, üdítő		Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Üdítő			Üdítő	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált csabai felv, félbarna k.	Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált csabai felv, félbarna k.		Tea, karalábé püré, darált csabai felv, félbarna k.	
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér		Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé		Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	
	Uzsonna	Dörmi			Étcsokoládé	



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



41. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2024. október 7.-2024. október 13.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldp. 1/2, tk kifli	Tea, marha p., marg, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, marha p., marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, rakott cukkini	Citromos kertileves, rakott cukkini TM	Citromos kertileves, rakott cukkini TM, őszibarack befőtt diab	Citromos kertileves, rakott cukkini TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Kedd 8	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, kigyóub, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, tükörtojás, tökfőzelék	Rablóhúsleves, sült cserkészkolb., tökf. TM	Rablóhúsleves, sült cserkészkolb., tökf. TM, alma	Pulykaragu leves, tükörtojás, tökfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, krémtúró, puffancs	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magy. karfiolleves, majorannás pulykaragu, steak burgonya, csalamádé	Magy. karfiolleves, zöldborsós s.tokány, steak burgonya, csalamádé	Magy. karfiolleves, zöldborsós s.tokány, steak burgonya 1/2, csalamádé, üdítő	Magy. karfiolleves, majorannás pulykaragu TM, törzburgonya 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, tojásrántotta, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, tojásrántotta, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, tojásrántotta, parad. 1/2, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Körtés almakr.leves, bulguros csirke, cékla	Körtés almakr.leves TM, pásztortarh, cékla	Körtés almakr.leves TM diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé	Körtés almakr.leves TM diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sült süttők	Sült süttők		
	Vacsora	Tea, pritamínos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg., jégrettek, napr.zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg, jégrettek, napr.zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg, jégrettek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás, almafelújít TM	Marhagulyás, almafelújít TM diab, kivi	Marhagulyás, almafelújít TM diab, kivi
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, zöldségkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, lilah, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelék	Daragal. leves, császárszalonna, parad.káp.	Daragal. leves, császárszalonna, parad.káposzta diab, üdítő	Daragaluska leves, halrúd, finomfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg., kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, csabai felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, natúr cs.mell, paprikás burg, csemege uborka	Zölds.leves, sült debreceni, paprikás burg, csemege uborka	Zölds.leves, sült debreceni, paprikás burg 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	Zölds.leves, natúr cs.mell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		