



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

38. hét
ig

2024. szeptember 16-tól 2024. szeptember 22 -

| Nap | Reggeli | Tízórai | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|-----------------|--|-----------|---|---------------------|--|
| Hétfő 16 | Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle | Tej | Őszibarack leves Pármái penne reszelt sajttal | Szilva | Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér |
| Kedd 17 | Citromos tea Almás croissant Gyümölcsjoghurt | Tejeskávé | Daragaluska leves Zöldhüvellyű zöldbabfőzelék fasírttal | Szőlő | Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, félbarna kenyér |
| Szerda 18 | Citromos tea Főtt krinolin, torma Tk kifli | Tej | Zöldségleves cérnametéllel Paprikás lisztben sült harcsafilé Petrezselymes burgonyával Fokhagyma mártással | Üdítő | Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér |
| Csütörtök 19 | Citromos tea Gépsonka 3 szelet, főtt tojás 1 db Margarin, kígyóuborka Mini baguette | Tej | Nyírségi burgonyagaluska leves Parajos-csirkés lasagne | Sült sütőtök | Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Kalács |
| Péntek 20 | Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Tk kenyér | Tej | Csontleves lúdgége tésztával Zöldborsós sertéstokány Steak burgonyával, csalamádéval | Körte | Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér |
| Szombat 21 | Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Kígyóuborka, félbarna kenyér | Tej | Csurgatott tojásleves levesgyönggyel Finomfőzelék Majorannás csirkeraguval | Fahéjas csiga | Citromos tea Bécsi felvágott, margarin Kefir, félbarna kenyér |
| Vasárnap 22 | Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, margarin Eidami sajt 2 szelet, félbarna kenyér | Tej | Alföldi sertésragu leves Kolbászos lecsó párolt rizszel | Citromos nápolyi | Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



| 38. hét | | ETLAP - DIETAS ETREND I. | | 2024. szeptember 16.-2024. szeptember 22. | |
|-----------------|---------|---|---|--|--|
| Nap | | Normál "D" | Epekímélő - rost-, zsírszegény | Cukorbeteg étrend | |
| Hétfő 16 | Reggeli | Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k. | Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle | Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Őszibarack leves, pármái penne reszelt sajttal | Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, penne tészta | Őszibarack leves diab, zöldséges csirkeragu, penne tészta 1/2, alma | |
| | Uzsonna | Almabefőtt | Alma | | |
| | Vacsora | Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, zsemle | |
| Kedd 17 | Reggeli | Tea, körtés köleskása | Tea, almás croissant, gyümölcsjoghurt | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabfőzelék | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék | Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya | |
| | Uzsonna | Dörmi | Dörmi | | |
| | Vacsora | Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér | Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér | Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle | |
| Szerda 18 | Reggeli | Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér | Tea, főtt krinolin, mustár, tk kiffi | Tea, főtt krinolin, torma, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, fokhagyma mártás | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, cékla | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, fokhagyma mártás, üdítő | |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | | |
| | Vacsora | Tea, túrókrém, félbarna kenyér | Tea, túrókrém, félbarna kenyér | Tea, pritaminoz túrókrém, zsemle | |
| Csütörtök 19 | Reggeli | Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér | Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, mini baguette | Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék | Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék | Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, diabetikus ostya | |
| | Uzsonna | Sültötök püré | Sültötök | | |
| | Vacsora | Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács | Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács | Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle | |
| Péntek 20 | Reggeli | Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Csontleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya | Csontleves, pulykaragu, törtburgonya | Csontleves, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya 1/2, csalamádé, őszibarack befőtt diab | |
| | Uzsonna | Őszibarack befőtt | Őszibarack befőtt | | |
| | Vacsora | Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér | Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér | Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle | |
| Szombat 21 | Reggeli | Tea, marha párizsi, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér | Tea, marha párizsi, kigyóuborka, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, finomfőzelék | Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, finomfőzelékpüré | Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, finomfőzelék diab, túró rudi diab | |
| | Uzsonna | Túró rudi | Fahéjas csiga | | |
| | Vacsora | Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér | Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér | Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle | |
| Vasárnap 22 | Reggeli | Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Alföldi sertésragu leves, zöldséges csirke rizottó | Alföldi sertésragu leves, zöldséges csirke rizottó | Alföldi sertésragu leves, kolbászos lecsó, párolt rizs 1/2, diabetikus ostya | |
| | Uzsonna | Körtebefőtt | Citromos nappolyi | | |



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



| 38. hét | | ET LAP - DIETAS ET REND II. | | 4. szeptember 16.-2024. szeptember 22. | |
|-----------------|---------|--|---|---|--|
| Nap | | Pépes (spec pépes) | Cukros-pépes | Tejmentes pépes | |
| Hétfő 16 | Reggeli | Tea, tefől 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér | Tea, tefől 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér | Tea, zalakrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré | Őszibarack leves diab, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré 1/2, reszelt alma | Őszibarack leves TM, zölds. csirkeragu TM, burgonyapüre TM | |
| | Uzsonna | Almabefőtt | | Almabefőtt | |
| | 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 | |
| Kedd 17 | Reggeli | Tea, körtés köleskása | Tea, lönckrém, félbarna kenyér | Tea, lönckrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tejeskávét | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM | |
| | Uzsonna | Dörmi | | Étcsokoládé | |
| | Vacsora | Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér | Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér | Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér | |
| Szerda 18 | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér | Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér | Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya, cékla | Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő | Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya, cékla | |
| | Uzsonna | Üdítő | | Üdítő | |
| | Vacsora | Tea, túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér | Tea, túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér | Tea, csülök felvágott krém, félbarna kenyér | |
| Csütörtök 19 | Reggeli | Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna kenyér | Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna kenyér | Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, reszelt tojás, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék | Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, reszelt alma | Nyírségi burgonyagaluska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM | |
| | Uzsonna | Sütőtök püré | | Sütőtök püré | |
| | Vacsora | Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács | Tea, piritaminos felvágott krém, félbarna kenyér | Tea, piritaminos felvágott krém, félbarna kenyér | |
| Péntek 20 | Reggeli | Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér | Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér | Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Csontleves, pulykaragu, törőburgonya | Csontleves, pulykaragu, törőburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab | Csontleves, pulykaragu, törőburgonya | |
| | Uzsonna | Őszibarack befőtt | | Őszibarack befőtt | |
| | Vacsora | Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér | Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér | Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér | |
| Szombat 21 | Reggeli | Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér | Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér | Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Csurगतott tojásleves, majorannás csirkeragu, finomfőzelék | Csurगतott tojásleves, majorannás csirkeragu, finomfőzelék, túró rudi diab | Csurगतott tojásleves, majorannás csirkeragu TM, finomfőzelék TM | |
| | Uzsonna | Túró rudi | | Étcsokoládé | |
| | Vacsora | Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér | Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér | Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér | |
| Vasárnap 22 | Reggeli | Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált olasz felv, félbarna kenyér | Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált olasz felv, félbarna kenyér | Tea, karalábé püré TM, darált olasz felv, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Alföldi sertésragu leves, zöldséges csirke rizottó | Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó, körtebefőtt diab | Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó | |
| | Uzsonna | Körtebefőtt | | Körtebefőtt | |
| | Vacsora | Tea, tefől 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér | Tea, tefől 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér | Tea, párizsikrém, félbarna kenyér | |



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



| 38. hét | | ETLAP - DIETAS ETREND III. | | | | 4. szeptember 16.-2024. szeptember 22. | |
|-----------------|---------|--|---|--|--|--|--|
| Nap | | Sertéshús mentes | Tejmentes | Cukros, tejmentes | Vesekímélő, cukorbeteg étrend | | |
| Hétfő 16 | Reggeli | Tea, trappista sajt, marg, parad. 1/2, korpás zs. | Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, korpás zs | Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, zsemle | Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | Őszibarack leves TM diab, zölds. cs.ragu | Őszibarack leves TM, zöldséges csirkeragu | | |
| | Ebéd | Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, penne | Őszibarack leves TM, zölds. cs.ragu TM, | TM, penne 1/2, alma | TM, penne 1/2, alma | | |
| | Uzsonna | Szilva | Szilva | | | | |
| | Vacsora | Tea, cs.mellsonka, marg, jégretek, félbarna k. | Tea, turista felv, marg, jégretek, félbarna | Tea, turista felv, marg, jégretek, zsemle | Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, jégretek, zsemle | | |
| Kedd 17 | Reggeli | Tea, almás croissant, gyümölcsjoghurt | Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér | Tea, löncs felv, marg, zsemle | Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle | | |
| | Tízórai | Tejeskávé | Növényi tej | | | | |
| | Ebéd | Daragaluska leves, grill cs.mell, zöldbabfőzelék | Daragaluska leves, fasírt, zöldbabfőzelék TM | Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé | Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék TM, diabetikus ostyá | | |
| | Uzsonna | Szőlő | Szőlő | | | | |
| | Vacsora | Tea, baromfi p., marg, z.papr. 1/2, félbarna k. | Tea, vadász felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna k. | Tea, vadász felv, marg, zöldp. 1/2, | Tea, baromfi p. 2 sz, marg, z.papr. 1/2, | | |
| Szerda 18 | Reggeli | Tea, kockasajt 2 db, tk kifli | Tea, főtt krinolin, torma, félbarna kenyér | Tea, főtt krinolin, torma, zsemle | Tea, főtt krinolin, torma, zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, fokhagyma mártás | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, cékla | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, üdítő | Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, üdítő | | |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | | | | |
| | Vacsora | Tea, pritamínos túrókrém, félbarna kenyér | Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér | Tea, csülök sonka, marg, zsemle | Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle | | |
| Csütörtök 19 | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, marg, kígyóub, mini baguette | Tea, gépsonka, főtt tojás, marg, kígyóub, | Tea, gépsonka, főtt tojás, marg, kígyóub, | Tea, főtt tojás 1 db, marg, kígyóub, zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | | | |
| | Ebéd | Nyírs. burg.galuska leves, parajos-csirkes lasagne | Nyírs. burg.galuska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM | Nyírs. burg.galuska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM, alma | Nyírs. burg.galuska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM, alma | | |
| | Uzsonna | Sült süttők | Sült süttők | | | | |
| | Vacsora | Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács | Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér | Tea, pritamínos felv, marg, zsemle | Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle | | |
| Péntek 20 | Reggeli | Tea, pulykasonka, marg, lilah., tk kenyér | Tea, csécsi szalonna, lilah, tk kenyér | Tea, csécsi szalonna, lilah, zsemle | Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah., zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | Csontlevés, z.borsós s.tokány, steak burgonya 1/2, csalamádé, őszibarack befőtt diab | Kertészleves, pulykaragu, törzburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab | | |
| | Ebéd | Kertészleves, pulykaragu, steak burgonya | Csontlevés, z.borsós s.tokány, steak burg, | | | | |
| | Uzsonna | Körte | Körte | | | | |
| | Vacsora | Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér | Tea, hame pástétom, parad. 1/2, félbarna | Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle | Tea, tonhalkrém, zsemle | | |
| Szombat 21 | Reggeli | Tea, tömlős sajt, kígyóub, félbarna kenyér | Tea, marha p, marg, kígyóub, félbarna kenyér | Tea, marha p, marg, kígyóub, zsemle | Tea, marha p 2 sz, marg, kígyóub, zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | | | |
| | Ebéd | Csurgatott tojásleves, majorannás cs.ragu, | Csurg. tojásleves, major. cs.ragu TM, finomf. | Csurg. tojásleves, majorannás csirkeragu TM, finomfőzelék TM, étcsokoládé | Csurg. tojásleves, majorannás csirkeragu TM, finomfőzelék TM, étcsokoládé | | |
| | Uzsonna | Fahéjas csiga | Étcsokoládé | | | | |
| | Vacsora | Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér | Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér | Tea, zöldségkrém, zsemle | Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle | | |
| Vasárnap 22 | Reggeli | Tea, eidami sajt 3 sz, marg, félbarna kenyér | Tea, olasz felv 3 sz, marg, félbarna kenyér | Tea, olasz felv 3 sz, marg, zsemle | Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle | | |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | | | |
| | Ebéd | Tárkonyos zölds.leves, zöldséges csirke rizottó | Tárkonyos zölds.leves, kolbászos lecsó, rizs | Tárkonyos zölds.leves, kolbászos lecsó, rizs 1/2, körtebefőtt diab | Tárkonyos zölds.leves, zöldséges csirke rizottó, körtebefőtt diab | | |
| | Uzsonna | Citromos nápolyi | Körtebefőtt | | | | |