



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

42. hét

2024. október 14-től 2024. október 20 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, sajtos stangli	Tej	Meggy leves Csirkepörkölt galuskával Csalamádé	Mandarin	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 15	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Tk kifli	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Disznótoros párolt káposztával ½ Főtt burgonyával ½	Üdítő	Citromos tea Kenőmájas Kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Szalonnás-hagymás rántotta Tk magvas kenyér	Tej	Olasz paradicsomleves Rántott pulykamell kukoricás rizzsel Csemege uborka	Szilva	Citromos tea, kakaó Miniméz, minijam, margarin Kalács
Csütörtök 17	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóuborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Zöldségleves eperlevél tésztával Székelykáposzta tejföllel	Körte	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Péntek 18	Citromos tea Hamé pástétom Sajtos croissant	Tejeskávé	Zöldborsóleves Milánói penne reszelt sajttal	Túró rudi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szombat 19	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Sárgaborsófőzelék egybefasírttal	Citromos nápolyi	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 20	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás csipetkével Túrós csusza szalonna pörccel	Narancs	Citromos tea Mini májas, paradicsom 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.



42. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.		2024. október 14.-2024. október 20.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 14	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, csirkepörkölt, galuska, cékla	Őszibarack leves, csirkepörkölt diétás, galuska, cékla	Meggyleves diab, csirkepörkölt, bulgur 1/2, csalamádé, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	
Kedd 15	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom szeletelve, félbarna k	Tea, pulykasonka, margarin, tk kifli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, főtt burgonya 1/2	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, főtt burgonya 1/2	Tárkonyos zöldségleves, disznótoros, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, zsemle	
Szerda 16	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, sült pulykamell, párolt rizs, kapormártás	Hamis gulyás diétás, sült pulykamell, párolt rizs, kapormártás	Olasz paradicsomleves diab, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, csemege uborka, alma	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, székelykáposzta	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, székelykáposzta, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Péntek 18	Reggeli	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Zöldborsóleves, milánói penne	Zöldborsópüréleves, pulykaragu, penne tészta köret	Zöldborsóleves, pulykaragu, penne tészta köret 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
Szombat 19	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Húsgaluska leves, egybefasírt, sárgaborsófőzelék	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkini főzelék	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkini főzelék, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Tejszelet	Citromos nápolyi		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertésgulyás, túrófelfújt	Sertésgulyás diétás, túrós csusza	Sertésgulyás, túrófelfújt diab, narancs	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		



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



42. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.			2024. október 14.-2024. október 20.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, csirkepörkölt, burgonyapüré, cékla	Őszibarack leves diab, csirkepörkölt, burgonyapüré 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Őszibarack leves TM, csirkepörkölt, burgonyapüré TM, cékla	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér	
Kedd 15	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	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, főtt burgonya 1/2	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, főtt burgonya 1/2, üdítő	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, főtt burgonya 1/2	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
Szerda 16	Reggeli	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Hamis gulyás, sült pulykamell, rizspép, kapormártás	Hamis gulyás, sült pulykamell, rizspép 1/2, kapormártás, reszelt alma	Hamis gulyás, sült pulykamell, rizspép, kapormártás TM	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
Péntek 18	Reggeli	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykaragu, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Zöldborsópüréleves, pulykaragu, törtburgonya	
	Uzsonna	Túró rudi		Reszelt alma	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szombat 19	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	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkini főzelék	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkini főzelék, étcsokoládé	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkini főzelék TM	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldsékrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Sertésgulyás, túrófelfújt	Sertésgulyás, túrófelfújt diab, őszibarack befőtt diab	Sertésgulyás, darafelfújt TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	



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



42. hét		ETLAP - DIETAS ET REND III.			2024. október 14.-2024. október 20.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tömlős sajt, póréh, sajtos stangli	Tea, zala felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, póréh, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, póréh, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Meggyleves, csirkepörkölt, galuska, csalamádé	Ó.barack leves TM, csirkepörk., gal.,	Őszibarack leves TM diab, csirkepörk., bulgur 1/2, csalamádé, mandarin	Őszibarack leves TM diab, csirkepörk., bulgur 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 15	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, tk kifli	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, félbarna k	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Nyírs.burg.galuskafeves sült csirkecomb filé, párolt káposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Tárkonyos zöldségleves, disznótoros, párolt káposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Tárkonyos zöldségleves, disznótoros, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, üdítő	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóú, zsemle	Tea, tonhalkrém, kígyóú, zsemle	
Szerda 16	Reggeli	Tea, tojásrántotta, tk kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, tk kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Olasz par.leves, rántott p.mell, kuk.rizs, csem.ub.	Olasz par.leves, sült p.mell, kuk.rizs, csem.ub.	Olasz paradicsomleves diab, sült p.mell, kuk.rizs 1/2, csem.ub., alma	Hamis gulyás, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, alma	
	Uzsonna	Szilva	Szilva			
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, marg, kalács	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóú, napr.zsemle	Tea, téliszalámi, marg, kígyóú, napr.zsemle	Tea, téliszalámi, marg, kígyóú, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kígyóú, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, csirke aprópecs., zöldbabfőzelék	Zöldségleves, székelykáposzta TM	Zöldségleves, székelykáposzta TM, étcsokoládé	Zölds.leves, csirke aprópecs., zöldbabfőzelék TM, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Körte	Körte			
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 18	Reggeli	Tea, zöldségkrém, sajtos croissant	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávés	Növényi tej			
	Ebéd	Z.borsóleves, pulykaragu, penne tészta	Z.borsóleves, milánói penne	Zöldborsóleves, pulykaragu, penne tészta 1/2, alma	Zöldborsóleves, pulykaragu, penne tészta 1/2, alma	
	Uzsonna	Túró rudi	Alma			
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, kefir, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 19	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, cukkini főzelék	Húsgaluska leves, egybefasírt, s.borsófőz.	Húsgaluska leves, egybefasírt, cukkinifőzelék TM, étcsokoládé	Kertészleves, halrúd, cukkinifőzelék TM, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle	
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, zöldségkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, jégretek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkegulyás, túrós csusza	Sertésgulyás, darafelfújt TM	Sertésgulyás, darafelfújt TM diab, narancs	Csirkegulyás, darafelfújt TM diab, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			