



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

44. hét

2024. október 28-tól 2024. november 3-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, tk magvas kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban Petrezselymes rizzsel	Narancs	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet Kockasajt, újhagyma Napraforgómagos zsemle	Tej	Fahéjas szilvaleves Pásztortarhonya céklával	Mandarin	Citromos tea Citromos tonhalkrém Kígyóborka Félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea Vaníliás croissant Réteges joghurt	Tejeskávé	Lebbencsleves Tökfőzelék sertéspörkölttel ½	Sajtos rúd	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Csütörtök 31	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Káposztás kocka	Sport szelet	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 1	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka Stangli	Tej	Erdei gyümölcsleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Steak burgonyával Paprikába töltött káposztával ½	Kivi	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Briós
Szombat 2	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Csokoládés parány	Citromos tea Kenőmájás Kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 3	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék sült virslivel	Körte	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kefir, 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.



44. hét		ETLAP - DIETAS ETRENDI.		2024. október 28.-2024. november 3.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs	Mórahalmi gazdagleves, csirkemell csikok, kapormártás, petrezselymes rizs	Mórahalmi gazdagleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körtekrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Körtekrémleves, bulguros csirke, cékla	Körtekrémleves diab, bulguros csirke, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, citromos tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, citromos tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos tonhalkrém, kigyóuborka, zsemle
Szerda 30	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, vaniliás croissant, réteges joghurt	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék	Hamis gulyás diétás, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék	Lebbencsleves, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kiffi	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt diab, alma
	Uzsonna	Sport szelet	Alma	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, stangli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, kamaraerdei brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almaleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Erdei gyümölcsleves diab, kamaraerdei brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Udító	
	Vacsora	Tea, kakaó, margarin, minijam, briós	Tea, kakaó, margarin, minijam, briós	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertés gulyásleves, tejberizs	Sertés gulyásleves diétás, túrócsusza	Sertés gulyásleves, tejberizs diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsófőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle



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



44. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2024. október 28.-2024. november 3.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 28	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirkemell csikok, kapormártás, rizspép	Mórahalmi leves, csirkemell csikok, kapormártás, rizspép 1/2, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, csirkemell csikok, kapormártás TM, rizspép	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
Kedd 29	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Körtekrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Körtekrémleves diab, csirkemell pörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Körtekrémleves TM, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	
Szerda 30	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej	
Csütörtök 31	Ebéd	Hamis gulyás, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék	Hamis gulyás, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék diab, túró rudi diab	Hamis gulyás, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék TM	
	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	
Péntek 1	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, reszelt alma	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
Szombat 2	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almaleves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, kivi pép	Almaleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép	
Vasárnap 3	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, briós	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Sertés gulyásleves, tejberizs	Sertés gulyásleves, tejberizs diab, meggybefőtt diab	Sertés gulyásleves, tejberizs TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált turista felvágott, félbarna kenyér	



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



44. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2024. október 28.-2024. november 3.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, lilah, tk kenyér	Tea, disznósajt, marg,lilah, tk kenyér	Tea, disznósajt, marg,lilah, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs	Mórahalmi leves TM, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs	Mórahalmi leves TM, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, narancs	Tárkonyos zöldségleves, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 29	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, napr.zsemle	Tea, csülök sonka, marg, újhagyma, napr.zsemle	Tea, csülök sonka, marg, újhagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fahéjas szilvaleves, bulguros csirke, cékla	Körtekrémleves TM, pásztortarhonya, cékla	Körtekrémleves TM diab, bulguros csirke, cékla, mandarin	Körtekrémleves TM diab, bulguros csirke, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, zsemle	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, zsemle	
Szerda 30	Reggeli	Tea, vaníliás croissant, réteges joghurt	Tea, pritaminoz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felv, marg, zsemle	Tea, pritaminoz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék	Lebbencsleves, sertéspörk. 1/2, tökfőzelék TM	Lebbencsleves, sertéspörk. 1/2, tökfőzelék TM diab, étcsokoládé	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Sajtos rúd	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle	
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kivi	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. pulykaraguleves, káposztás kocka	Tárk. pulykaraguleves TM, káposztás kocka	Tárk. pulykaraguleves TM, őszibarack felfűjt TM diab, alma	Tárk. pulykaraguleves TM, őszibarack felfűjt TM diab, alma
	Uzsonna	Sport szelet	Alma		
Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 1	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, kígyóub, stangli	Tea, csabai felv, marg, kígyóub, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káp. 1/2	Almaleves TM, kam. brassói aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káp. 1/2	Almaleves TM diab, kam. brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, paprikába töltött káp. 1/2, kivi	Almaleves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, briós	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 2	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, jogh, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, túrós csusza	Sertés gulyás, tejberizs TM	Sertés gulyás, tejberizs TM diab, meggybefőtt diab	Csirkegulyás, tejberizs TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Őszibarack befőtt		
Vacsora	Tea, zöldségkrém, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóub, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, kígyóub, zsemle	
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, tömlős sajt, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, zöldborsófőzelék	Magyaros burg.leves, sült virsli, z.borsóf. TM	Zöldségleves, sült virsli, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	Zöldségleves, főtt tojás, z.borsófőzelék TM, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Körte	Körte		
Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, tirista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, tirista felv, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle	