



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

38. hét

2025. szeptember 15-től 2025. szeptember 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Őszibarack leves Pármari ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Szilva	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Almás croissant Gyümölcsjoghurt	Tejeskávét	Daragaluska leves Zöldhüvelyű zöldbabfőzelék fasírttal	Szőlő	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Főtt krinolin, torma Tk kifli	Tej	Zöldségleves cércnametélttel Paprikás lisztben sült harcsafilé Petrezselymes burgonyával Kapormártással	Gyümölcslé	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, főtt tojás 1 db Margarin, kigyóuborka Mini baguette	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Parajos-csirkés lasagne	Szőlő	Citromos tea Kakaó, minijam, margarin Kalács
Péntek 19	Citromos tea Sült császárszalonna, lilahagyma Tk kenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Zöldborsós sertéstokány Steak burgonyával, csalamádéval	Körte	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Kigyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Csurgatott tojásleves levesgyönggyel Tökfőzelék Majorannás csirkeraguval	Fahéjas csi- ga	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Margarin, kefir Félbarna kenyér
Vasárnap 21	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

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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



38. hét		ET LAP - DIETAS ETREND I.		2025. szeptember 15.-2025. szeptember 21.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Tejmentes	
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ke	Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, korpás zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, páрмаi ragu, orsótészta, reszelt sajt	Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, orsótészta	Őszibarack leves TM, zöldséges csirkeragu TM, orsótészta	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Szilva	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	
Kedd 16	Reggeli	Tea, körtés köleskása	Tea, almás croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, fasírt, zöldbabfőzelék	Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Daragaluska leves, fasírt, zöldbabfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Szőlő	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna	
Szerda 17	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt krinolin, torma, tk kifli	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, kapormártás	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, kapormár	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, kapormártás TM	
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé	
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, kígyóuborka, félbarna ken	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, mini baguette	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, kígyóuborka, félbarna ken	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék	Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék diétás	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Szőlő	
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, piritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	
Péntek 19	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, tk kenyér	Tea, sült császárszalonna, lilahagyma, tk kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csontleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya	Csontleves, pulykaragu, törtburgonya	Csontleves, zöldborsós s.tokány, steak burgonya,	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Körte	
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér	
Szombat 20	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék diétás	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék TM	
	Uzsonna	Zabrudai	Fahéjas csiga	Zabrudai	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott,margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott,margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott,margarin, félbarna kenyér	
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó	Tárkonyos zöldségleves, kolbászos lecsó, párolt rizs	
	Uzsonna	Körtebefőtt	Citromos nápolyi	Körtebefőtt	

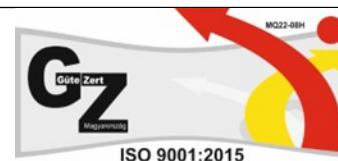


Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.





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



38. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		5. szeptember 15.-2025. szeptember 21.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Ősziarack leves, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré	Ősziarack leves TM, zöldséges csirkeragu TM, burgonyapüré	Ősziarack leves, zöldséges csirkeragu, orsótészta
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, körtés köleskása	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, almás croissant, gyümölcsjoghurt
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Daragaluska leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Etsokoládé	Szőlő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna ken
Szerda 17	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya, kapormártás	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya, kapormártás TM	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burg, kaporm.
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, piramisos túrókrém, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kgyóuborka, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, csirke aprópecs, parajfőzelék	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, csirke aprópecs, parajfőzelék TM	Nyírségi burgonyagaluska leves, parajos-csirkés lasagne
	Uzsonna	Tejszelet	Etsokoládé	Szőlő
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, piramisos felvágottkrém, félbarna kenyér	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács
Péntek 19	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, pulykaragu, törtburgonya	Csontleves, pulykaragu, törtburgonya	Kertészleves, pulykaragu, steak burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Ősziarack befőtt	Ősziarack befőtt	Körte
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, házi tonhalkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kgyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék TM	Csurgatott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökfőzelék
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud	Fahéjas csiga
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizottó
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Citromos nápolyi



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





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



38. hét			ETLAP - DIETAS ET TEND III.		2025. szeptember 15.-2025. szeptember 21.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Ősziarack leves diab, párizsi ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, alma	Ősziarack leves diab, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré 1/2, reszelt alma	Ősziarack leves diab TM, zöldséges csirkeragu TM, orsótészta 1/2, alma	Ősziarack leves diab TM, zöldséges csirkeragu TM, orsótészta 1/2, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, jégtekek, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, jégtekek, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, jégtekek, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Csirkemell sonka, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam. zsemle
	Tízórai	Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, lóncskrém, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, lóncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Natúr joghurt, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék diab, étcsokoládé	Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé	Daragaluska leves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé
	Vacsora	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 17	Reggeli	Tea, vadász felv, margarin, zöldségsajt 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, margarin, zöldségsajt 1/2, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zöldségsajt 1/2
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Tea, főtt krinolin, torma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, torma, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Uzsonna	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
	Vacsora	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, kapormártás, gyümölcsle	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya 1/2, kapormártás, gyümölcsle	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, kapormártás TM, gyümölcsle	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, kapormártás TM, gyümölcsle
Csütörtök 18	Reggeli	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Tízórai	Tea, pitáminos túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Diab.miniméz, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Uzsonna	Tea, gépsonka, főtt tojás, marg, kigyóub, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, főtt tojás, marg, kigyóub, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Vacsora	Kefir, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Kefir, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Nyírs.burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, étcsokoládé	Nyírs.burgonyagaluska leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, étcsokoládé	Nyírs.burgonyagaluska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM, étcsokoládé	Nyírs.burgonyagaluska leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM, étcsokoládé
	Tízórai	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Ebéd	Tea, pitáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitáminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pitáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitáminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Tea, sült császárszalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Vacsora	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Csontleves, zöldborsós sertéstopkány, steak burgonya, csalamádé, őszibarack befőtt diab	Csontleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Csontleves, zöldborsós sertéstopkány, steak burgonya, csalamádé, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Tízórai	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Ebéd	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, házi tonhalkrém, zsemle
	Uzsonna	Házi tonhalkrém, zsemle	Házi tonhalkrém, félbarna kenyér	Házi tonhalkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóub, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóub, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóub, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tömös sajt, zsemle	Tömös sajt, félbarna kenyér	Halpástétom	Zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Csurgabott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökőfőzelék diab, zabrudi	Csurgabott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökőfőzelék diab, zabrudi	Csurgabott tojásleves, majorannás csirkeragu, tökőfőzelék TM, zabrudi	Magyaros karalábéleves, majorannás csirkeragu, tökőfőzelék TM, zabrudi
	Ebéd	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Uzsonna	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Kefir, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, olasz felvágott, eidami sajt, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, reszelt sajt, félbarna	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Álfrödi sertésragu leves, kolbászos lecsó, párolt rizs 1/2, körtebefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizotto, körtebefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, kolbászos lecsó, párolt rizs 1/2, körtebefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, zöldséges csirke rizotto, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle