

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

39. hét

2025. szeptember 22-től 2025. szeptember 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Házi tonhalkrém, paradicsom 1 db Tk kifli	Tej	Paradicsomleves Bácskai rizseshús Ecetes gyöngyhagymával	Szőlő	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Mákos búrkifli Krém túró	Vaníliás tej	Hideg szilvaleves Vadas marharagu spagetti tésztával	Gesztenye rúd	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Sült debreceni, ketchup Rozskenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Sült csirkecomb filé burgonyapürével Csalamádéval	Juhtúrós pogácsa	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Csütörtök 25	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Lilahagyma, sajtos stangli	Tej	Májgaluska leves Rántott csirkemell rizi-bizivel Uborkasalátával	Szilva	Citromos tea Majonézes sonkás sajtsaláta Félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Bakonyi betyárleves Nyári székelykáposzta tejföllel	Gyümölcsle	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér	Tej	Pulykaragu leves Zellerfőzelék sült tarjával	Zabrudai	Citromos tea, tejeskávé Minijam, miniméz, margarin Kalács
Vasárnap 28	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Túrós csusza szalonna pörccel	Cseresznye befőtt	Citromos tea Májkrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló



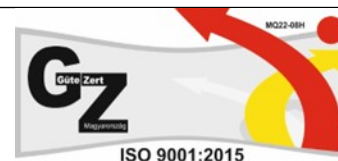
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



39. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2025. szeptember 22.-2025. szeptember 28.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, tk kifli		Tea, tonhalkrém, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, bácskai rizseshús, cékla	Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla		Paradicsomleves, bácskai rizseshús, ecetes gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Szőlő
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Kedd 23	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, őszibarackos árpakása		Tea, pirítósos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, vadas marharagu, törtburgonya	Körteleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta		Körteleves TM, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 24	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, rozskenyér	Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér		Tea, sült debreceni, ketchup, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré, cékla		Karfiolkrémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM, csalamádé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs		Tea, kakaós-banános zabkása TM
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, sajtos stangli		Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, grill csirkemell, párolt rizs, zeller mártás	Májgaluska leves diétás, grill csirkemell diétás, párolt rizs, zeller mártás		Májgaluska leves, grill csirkemell, rizi-bizi, uborkasaláta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Szilva
	Vacsora	Tea, majonézes sonkás sajt saláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás sajt saláta, félbarna kenyér		Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
Péntek 26	Reggeli	Tea, téliszalámi, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, korpás zsemle		Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Bakonyi betyárleves, nyári székelykáposzta	Burgonyaleves, rakott spárga		Bakonyi betyárleves, nyári székelykáposzta TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna
Szombat 27	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna ken
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, sült tarja, zellerfőzelék	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék		Pulykaragu leves, sült tarja, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud		Zabrud
	Vacsora	Tea, tejeskáv, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, tejeskáv, minijam, miniméz, margarin, kalács		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, félbarna ke
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, túrófelfújt	Mórahalmi gazdagleves, túrós csusza		Mórahalmi leves TM, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Csersznye befőtt



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



39. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		5. szeptember 22.-2025. szeptember 28.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla	Brokkoli krémleves TM, bulguros csirke, cékla	Paradicsomleves, bulguros csirke, ecetes gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, tejbedara fahéj szórással
Kedd 23	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mákos búrkifli, krémtúró
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Körteleves, zöldséges marharagu, törtburgonya	Körteleves TM, zöldséges marharagu TM, törtburgonya	Szilvaleves, vadas marharagu, spagetti tészta
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 24	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Karfiolkrémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM, cékla	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, csal.
	Uzsonna	Dörmi	Eticsokoládé	Juhfűrés pogácsa
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása TM	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Májgaluska leves, grill csirkemell, rizspép, zellerfőzelék	Májgaluska leves, grill csirkemell, rizspép, zellerfőzelék TM	Májgaluska leves, rántott csirkemell, rizi-bizi, uborkasaláta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Péntek 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, rakott spárga	Burgonyaleves TM, rakott spárga TM	Burgonyaleves, rakott spárga
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtőjás, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék TM	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud	Zabrud
	Vacsora	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, savanyúkáposzta, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, túrófelfújt	Mórahalmi gazdagleves TM, darafelfújt TM	Mórahalmi gazdagleves, túrós csusza
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Csersznye befőtt
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér



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



39. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. szeptember 22.-2025. szeptember 28.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tonhalkrém, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, bulguros csirke, gyöngyhagyma, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab	Paradicsomleves diab, bulguros csirke, gyöngyhagyma, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, olasz felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, paradicsomleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Tea, paradicsomleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, cékla, étcsokoládé	Tea, paradicsomleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Tea, paradicsomleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, cékla, étcsokoládé
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Kockasajt, félbarna kenyér	Kockasajt, félbarna kenyér
	Ebéd	Körteleves diab, zöldseszes marharagu, spagetti tészta 1/2, túró rudi diab	Körteleves diab, zöldseszes marharagu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Körteleves diab TM, zöldseszes marharagu TM, spagetti tészta 1/2, zabrudi	Körteleves diab TM, zöldseszes marharagu TM, spagetti tészta 1/2, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, cékla, étcsokoládé	Karfiolkrémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Karfiolkrémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Pulykamell sonka, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Diab jam, zsemle
	Ebéd	Májgaluska leves, grill csirkemell, rizi-bizi 1/2, uborkasaláta diab, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, grill csirkemell, rizspép 1/2, zellerfőzelék, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, grill csirkemell, rizi-bizi 1/2, uborkasaláta diab, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, grill csirkemell, rizi-bizi 1/2, uborkasaláta diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, majonézes sonkás sajtsaláta, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldseszes zabkása	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Bécsi felvágott, zsemle	Zöldseszkrém, zsemle
	Ebéd	Bakonyi betyárleves, nyári székelykáposzta, gyümölcsle	Burgonyaleves, rakott spárga, gyümölcsle	Bakonyi betyárleves, nyári székelykáposzta TM, gyümölcsle	Burgonyaleves TM, rakott spárga TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldseszes rizskása	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Pulykaragu leves, sült tarja, zellerfőzelék, zabrudi	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék, zabrudi	Pulykaragu leves, sült tarja, zellerfőzelék TM, zabrudi	Pulykaragu leves, halrúd, zellerfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, lócs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, kefir, darált pulykaszonka, félbarna kenyér	Tea, lócs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, pulykaszonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab jam, félbarna kenyér	Pulykaszonka, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, túrófelfújt diab, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi leves, túrófelfújt diab, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi leves TM, darafelfújt diab, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi leves TM, darafelfújt diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, májkrem, paradicsom, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldseszes zabkása	Tea, májkrem, paradicsom, zsemle	Tea, zöldseszkrém, zsemle
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus		Árky Tamás Konyhafőnök			Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló