

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

40. hét

2025. szeptember 29-től 2025. október 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 29	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Zöldpaprika ½, szezámós zsemle	Tej	Alföldi sertésgulyás leves Csőben sült brokkolis csirkemell Párolt rizsszel	Szilva	Citromos tea Krém túró Briós
Kedd 30	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Csontleves cércsonteláttel Sült tarja almamártással Főtt burgonyával	Körte	Citromos tea Majorannás mini májas Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 1	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Őszibarack leves Bakonyi csirkepaprikás Tarhonyával	Szőlő	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Erdélyi szalonna, lilahagyma Rozskenyér	Tej	Palócleves Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonyával Csalamádéval	Citromos nápolyi	Citromos tea Tömlős sajt, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Péntek 3	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, kefir, tk kenyér	Tej	Bableves füstölt tarjával, kolbásszal Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukorral, gyümölcsle	Alma	Citromos tea Bécsikrém, pritaminpaprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 4	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Jégcretek, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Kelkáposztafőzelék Sült debrecenivel	Dörmi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Vasárnap 5	Citromos tea Körözött, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Krumplis tészta Kovászos uborkával	Tejszínhabos puding	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



40. hét			ET LAP - DIETAS ETREND I.		2025. szeptember 29.-2025. október 5.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, szeszamos
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, brokkolis-csirkés ragu, párolt rizs	Csirkegulyás, brokkolis-csirkés ragu, párolt rizs		Alföldi sertésgulyás, brokkolis-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Szilva
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, natúr joghurt, briós		Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
Kedd 30	Reggeli	Tea, gépsonka, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, mini baguette		Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült tarja, almamártás, főtt burgonya	Csontleves, sült csirkecomb filé diétás, almamártás, főtt burgonya		Csontleves, sült tarja, almamártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Körte
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, majorannás mini májas, kígyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, bakonyi csirkepaprikás, tarhonya	Őszibarack leves, csirkepörkölt diétás, tarhonya, cékla		Őszibarack leves TM, csirkepörkölt, tarhonya
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Szőlő
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp 1/2, félbarna
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, rozskenyér		Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Palócleves, pulykaragu, törtburgonya	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, törtburgonya		Magyaros zöldbableves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Citromos nápolyi		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 3	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, kefir, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kefir, tk kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, gyümölcsrizs, gyümölcsle	Legényfogó leves csirkéből, gyümölcsrizs, gyümölcsle		Legényfogó leves TM, szilvalekváros derelye, gyümölcsle
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 4	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék		Zöldségleves, sült debreceni, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Zabrud
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, körözött, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Bojtárleves, krumplis tészta, cékla	Csirkeragu leves diétás, pulykasült diétás, paprikás burgonya diétás, cékla		Bojtárleves, krumplis tészta, kovászos uborka
	Uzsonna	Tejszóhabos puding	Tejszólet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldségleves, rúd	Tea, zöldségleves		Tea, zöldségleves



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



40. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. szeptember 29.-2025. október 5.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, szeszamos
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, brokkolis-csirkés ragu, rizspép	Csirkegulyás, brokkolis-csirkés ragu TM, rizspép	Csirkegulyás, csőben sült brokkolis csirkemell, párolt rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, birós, krémtúró
Kedd 30	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, almamártás, főtt burgonya	Csontleves, sült csirkecomb filé, almamártás TM, főtt burgonya	Zellerleves, sült csirkecomb filé, almamártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Körte
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, kígyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla	Őszibarack leves TM, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla	Őszibarack leves, csirkepörkölt, tarhonya, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, paprikába töltött káp, félbarna ke
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, törtburgonya	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, törtburgonya	Magyaros zöldbableves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Citromos nápolyi
	Vacsora	Tea, almás árpakása	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 3	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kígyóuborka, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Legényfogó leves, gyümölcsrizs, gyümölcsle	Legényfogó leves TM, gyümölcsrizs TM, gyümölcsle	Legényfogó leves csirke, szilvalekváros derelye,
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, túrkótojás, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna keny
Szombat 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, zöldborsópüréfőzelék TM	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Zabrudí	Dörmi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykasült, paprikás burgonya, cékla	Csirkeragu leves, pulykasült, paprikás burgonya, cékla	Csirkeragu leves, krumpis tészta, kovászos uborka
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Eticsokolade	Tejszínhaos puding



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



40. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. szeptember 29.-2025. október 5.	
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 29	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldséppaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldséppaprika 1/2, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zöldséppaprika 1/2,	
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Szalámkрем, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, csőben sült brokkolis csirke, párolt rizs 1/2, őszibarack befőtt diab	Csirkégulyás, brokkolis-csirkés ragu, rizspép, őszibarack befőtt diab	Alföldi sertésgulyás, brokkolis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás, brokkolis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle	
Kedd 30	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Csülök sonkakрем, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle	
	Ebéd	Csontleves, sült tarja, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Kockasajt, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.miniméz, zsemle	
	Uzsonna	Alma	Csontleves, sült csirkecomb filé, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Csontleves, sült tarja, almamártás diab TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Zellerleves, sült csirkecomb filé, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, zsemle	Reszelt alma	Alma	Alma	
Szerda 1	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle	
	Tízórai	Sertés párizsi, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle	Kefir, zsemle	
	Ebéd	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp, zsemle	Párizsikрем, félbarna kenyér	Sertés párizsi, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle	
	Uzsonna	Alma	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp, zsemle	Kefir, zsemle	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp, zsemle	Párizsikрем, félbarna kenyér	Sertés párizsi, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle	
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tonhalkрем, félbarna kenyér	Tonhalkрем, zsemle	Tonhalkрем, zsemle	
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, túró rudi diab	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Magyaros zöldbableves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Magyaros zöldbableves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom, zsemle	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, paradicsom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle	
Péntek 3	Reggeli	Zöldségkrém, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
	Tízórai	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle	
	Ebéd	Kefir, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle	
	Uzsonna	Legényfogó leves, gyümölcsrizs diab, gyümölcslé, alma	Legényfogó leves, gyümölcsrizs diab, gyümölcslé, almabefőtt diab	Legényfogó leves TM, gyümölcsrizs diab TM, gyümölcslé, alma	Legényfogó leves TM, gyümölcsrizs diab TM, gyümölcslé, alma	
	Vacsora	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
Szombat 4	Reggeli	Tea, bécsikрем, pitaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, bécsikрем, pitaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, bécsikрем, pitaminpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Marha párizsi, zsemle	Bécsikрем, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Ebéd	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, jégrettek, zsemle	
	Uzsonna	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Zöldségkrém, zsemle	
	Vacsora	Zöldségleves, sült debreceni, kelkáposztafőzelék, zabrudi	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, zöldségsopresójelek, zabrudi	Zöldségleves, sült debreceni, kelkáposztafőzelék, zabrudi	Zöldségleves, sült baromfi párizsi, kelkáposztafőzelék, zabrudi	
Vasárnap 5	Reggeli	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Tízórai	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
	Ebéd	Natúr joghurt, zsemle	Olaszkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
	Uzsonna	Tea, körözött, lilahagyma, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Vacsora	Turista felvágott, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Pulykaszonka, zsemle	Kefir, zsemle	