

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

41. hét

2025. október 6-tól 2025. október 12-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 6	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, sajtos stangli	Tej	Csurgatott tojásleves Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, céklával	Szilva	Citromos tea Fahéjas csiga Krémtúró
Kedd 7	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Gyümölcsjoghurt, zöldpaprika ½ Korpás zsemle	Tej	Citromos kertileves Dubarry harcsaszelet Párolt rizzzel	Körte	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szerda 8	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, torma Tk kifli	Tej	Meggyleves Gombás marharagu tarhonyával Ecetes gyöngyhagymával	Szilva	Citromos tea Fokhagymás pulykasonka 3 szelet Margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, rozskenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Fejtett babfőzelék Sült tarjával	Kivi	Citromos tea Zalakrém, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 10	Citromos tea Szalonnás tojásrántotta, újhagyma Szezámós zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Rizsfelfűjt málna öntettel	Körte	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szombat 11	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet Kockasajt Félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Sertéspaprikás Zöldséges orsótésztával Csemege uborkával	Tejszínhabos desszert	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet Margarin, jégretek Félbarna kenyér
Vasárnap 12	Citromos tea Diós búrkifli Réteges joghurt	Tej	Daragaluska leves Székelykáposzta	Banán	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér

Készítette: Árkó 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.



41. hét			ET LAP - DIETAS ET TREND I.		2025. október 6.-2025. október 12.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, sajtos stangli		Tea, turista felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya,	Csurgatott tojásleves, brassói csirke aprópecs., törtburgonya,		Csurgatott tojásleves, brassói aprópecs., steak bugonya,
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Szilva
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása		Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 7	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, gyümölcsjoghurt, korpás zsemle	Tea, bécsi felvágott, margarin, gyümölcsjoghurt, korpás zsemle		Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, sült harcsaszelet, párolt rizs, kapormártás	Citromos kertileves, sült harcsaszelet, párolt rizs, kapormártás		Citromos kertileves, sült harcsaszelet, párolt rizs, kaporm. TM
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Körte
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonkakrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 8	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli		Tea, főtt cserkészkolbász, torna, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, marharagu, burgonyapüré	Almaleves, marharagu, tarhonya		Meggyleves TM, gombás marharagu, tarhonya, gyöngyhagyma
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Szilva
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, gépsonka, tömlős sajt, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér		Tea, gépsonka, margarin, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült tarja, fejtett babfőzelék	Csontleves, sült csirkecomb filé diétás, zöldbabpüréfőzelék		Csontleves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Kivi pép	Dörmi		Kivi
	Vacsora	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zalakrém, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 10	Reggeli	Tea, szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér		Tea, szalonnás rántotta, újhagyma, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt málna öntettel	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt málnaszörppel		Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelfűjt TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		Körte
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat 11	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, sertéspaprikás, orsótészta, cékla	Brokkoli krémleves, pulykapörkölt diétás, orsótészta, cékla		Paradicsomleves, pulykapörkölt, orsótészta, csemege uborka
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Zabrud		Zabrud
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt		Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, székelykáposzta	Daragaluska leves, bulguros csirke		Daragaluska leves, székelykáposzta TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, kenőmájas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, kenőmájas, paradicsom, félbarna kenyér

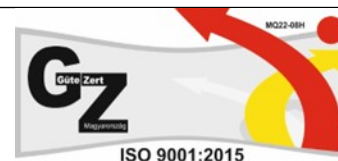
Készítette: Kiss Mariann Diétatitkár

Árky Tamás Konyhafőnök

Készítette: Czuczár Éva Vezető árnő



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



41. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. október 6.-2025. október 12.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, pirításpaprika 1/2, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, brassói csirke, steak burgonya, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Szilva
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, fahéjas csiga, krémtúró
Kedd 7	Reggeli	Tea, tej, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Citromos kerti leves, sült harcsa, rizspép, kapormártás	Citromos kerti leves, sült harcsa, rizspép, kapormártás TM	Citromos kerti leves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonkakrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, marharagu, burgonyapüré	Meggye leves TM, marharagu, burgonyapüré TM	Meggye leves, gombas marharagu, tonnyusz, avokádó
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, zöldbabpüréfőzelék	Csontleves, sült csirkecomb filé, zöldbabpüréfőzelék TM	Kertészleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Kivi pép	Kivi pép	Kivi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, tejbedara fahéj szórással
Péntek 10	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, rántotta, újhagyma, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelfűjt TM	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér
Szombat 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, pulykapörkölt, főtt burgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, pulykapörkölt, főtt burgonya, cékla	Paradicsomleves, pulykapörkölt, orsolyaszalet, csemege uborka
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Zabrudli	Tejszínhabos puding
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejberizs	Tea, őszibarackos tejberizs TM	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, pirításmos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragluska leves, bulguros csirke	Daragluska leves, bulguros csirke	Daragluska leves, bulguros csirke
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	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.



41. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. október 6.-2025. október 12.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes		Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 6	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, pirításpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, pirításpaprika 1/2, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, pirításpaprika 1/2
	Tízórai	Olasz felvágott, zsemle	Turista krém, félbarna kenyér		Olasz felvágott, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, brassói aprópecsenye, steak burgonya, cékla, gyümölcsle	Csurgatott tojásleves, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle		Csurgatott tojásleves, brassói aprópecsenye, steak burgonya, cékla, gyümölcsle	Magyaros karalábéleves, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab		Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 7	Utővacsora	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér		Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér		Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2,
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér		Bécsi felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Citromos kertleves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs 1/2, körtebefőtt diab	Citromos kertleves, sült harcsa, rizspép 1/2, kapormártás, körtebefőtt diab		Citromos kertleves, sült harcsaszelet, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, körtebefőtt diab	Citromos kertleves, sült harcsaszelet, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
Szerda 8	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása		Tea, csirkemell sonkakrém, paradicsom, zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
	Utővacsora	Mini májas, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér		Mini májas, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér		Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér		Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Meggyleves diab, gombás marharagu, bulgur 1/2, gyöngyhagyma, őszibarack befőtt diab	Meggyleves diab, marharagu, burgonyapüré 1/2, őszibarack befőtt diab		Meggyleves diab TM, gombás marharagu, bulgur 1/2, gyöngyhagyma, őszibarack befőtt diab	Meggyleves diab TM, marharagu, bulgur 1/2, gyöngyhagyma, őszibarack befőtt diab
Csütőrtő k 9	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása		Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Natúr joghurt, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér		Diab.miniméz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér		Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér		Halpástétom, zsemle	Kefir, zsemle
Péntek 10	Ebéd	Csontleves, sült tarja, zöldbabfőzelék diab, kivi	Csontleves, sült csirkecomb filé, zöldbabpüréfőzelék, kivi pép		Csontleves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM, kivi	Kertészleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zalakrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab		Tea, zalakrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zalakrém, kápia paprika 1/2, zsemle
	Utővacsora	Diab.miniméz, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér		Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, szalonnás rántotta, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér		Tea, szalonnás rántotta, újhagyma, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, újhagyma, zsemle
Szombat 11	Tízórai	Tonhalkrém, zsemle	Tonhalkrém, félbarna kenyér		Hamé pástétom, zsemle	Tonhalkrém 1/2, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt diab, alma	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfűjt diab, reszelt alma		Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelfűjt diab TM, alma	Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelfűjt diab TM, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása		Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Kefir, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér		Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
Vasárna p 12	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér		Májkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, sertéspaprikás, orsótészta 1/2, csemege uborka, zabrudí	Brokkoli krémleves, pulykapörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, zabrudí		Paradicsomleves diab, pulykapörkölt, orsótészta 1/2, csemege uborka, zabrudí	Brokkoli krémleves TM, pulykapörkölt, orsótészta 1/2, cékla, zabrudí
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, őszibarackos tejberizs diab		Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Utővacsora	Natúr joghurt, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér		Pulykamell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, pirítáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pirítáminos felvágott krém, félbarna kenyér		Tea, pirítáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pirítáminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Kefir, félbarna kenyér		Diab.miniméz, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Daragaluska leves, székelykáposzta, étcsokoládé	Daragaluska leves, bulguros csirke, étcsokoládé		Daragaluska leves, székelykáposzta TM, étcsokoládé	Daragaluska leves, bulguros csirke, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma		Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása		Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Utővacsora	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér		Zöldségkrém, zsemle	Diab.miniméz, zsemle