



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

43. hét

2025. október 20-tól 2025. október 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, tk kenyér	Tej	Rablóhúsleves Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban Petrezselymes rizzsel	Narancs	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Briós
Kedd 21	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Újhagyma, szezámós zsemle	Tej	Fahéjas szilvaleves Pásztortarhonya céklával	Mandarin	Citromos tea Házi tonhalkrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea Vaníliás croissant Réteges joghurt	Tejeskávé	Lebbencsleves Tökfőzelék sertéspörkölttel	Sajtos rúd	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Tk kifli	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Káposztás kocka	Kapucíner szelet	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet Margarin, kígyóuborka Sajtos stangli	Tej	Erdei gyümölcsleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Steak burgonyával Paprikába töltött káposztával ½	Kivi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Margarin, kefir Félbarna kenyér
Szombat 25	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Csokoládés parány	Citromos tea Kenőmájas, kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék sült virslivel	Körte	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér

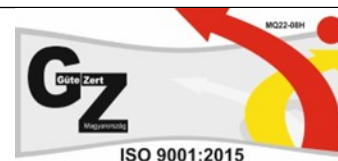
Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



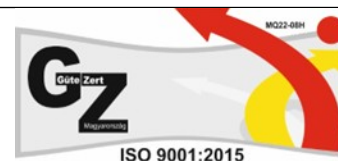
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



43. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.		2025. október 20.-2025. október 26.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kenyér		Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs	Rablóhúsleves, csirkemell csik, kapormártás, petrezselymes rizs		Rablóhúsleves, csirkemell csik, kapormártás TM, petrezselymes rizs
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Narancs
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, briós	Tea, kakaó, minijam, margarin, briós		Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 21	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, szezámós zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, pásztortarhonya, cékla	Körtekrémleves, bulguros csirke, cékla		Körtekrémleves TM, pásztortarhonya, cékla
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, házi tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, félbarna kenyér		Tea, házi tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 22	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db		Tea, pirítamos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspörkölt, tökfőzelék	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás		Lebbencsleves, sertéspörkölt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Zabrudí
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli		Tea, sült lecsókolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás kocka	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt		Tárkonyos pulykaragu leves TM, káposztás kocka
	Uzsonna	Kapucínér szelet	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangi		Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, kamaraerdei brassói, törtburgonya, cékla	Almaleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla		Erdei gyümölcsleves TM, kamaraerdei brassói, steak burgonya, paprikába töltött káposzta 1/2
	Uzsonna	Kivi pép	Gyümölcslé		Kivi
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sertés gulyásleves, tejberizs kakaó szórással	Sertés gulyás, túrós csusza		Sertés gulyásleves, tejberizs kakaó szórással TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsófőzelék	Magyaros burgonyaleves diétás, sült virsli,		Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Körte
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér



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



43. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.		2025. október 20.-2025. október 26.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes		Sertéshús mentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirkemell csik, kapormártás, rizspép	Rablóhúsleves, csirkemell csik, kapormártás TM, rizspép		Magyaros karalábéleves, csirkemell csik, füstölt sajtmártás, petrezselymes rizs
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép		Narancs
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, briós	Tea, lönckrém, félbarna kenyér		Tea, kakaó, minijam, margarin, briós
Kedd 21	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér		Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, szezámós zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Körtekrémleves, bulguros csirke, cékla	Körtekrémleves TM, bulguros csirke, cékla		Fahéjas szilvaleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		Mandarin
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása		Tea, házi tonhalkrém, kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 22	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér		Tea, vanília croissant, réteges joghurt
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		Tejeskávé
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, sertéspörkölt, tökfőzelék	Lebbencsleves diétás, sertéspörkölt, tökfőzelék TM		Lebbencsleves diétás, csirkepörkölt, tökfőzelék
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudí		Sajtos rúd
	Vacsora	Tea, tejföl 2 dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		Tea, tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér		Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfűjt TM		Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás kocka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása		Tea, halpástétom, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, kígyóborka, sajtos
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almaleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla		Erdei gyümölcsleves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káposzta 1/2
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		Kivi
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM		Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Sertés gulyás, tejberizs kakaó szórással	Sertés gulyás, tejberizs kakaó szórással TM		Csirkegulyás, túrós csusza
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása		Tea, túrkörtjás, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér		Tea, túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej		Tej
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, sült virsli,	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsópüré-főzelék TM		Magyaros burgonyaleves diétás, halrúd, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Etsokolade		Körte
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM		Tea, tejbedara fahéj szórással



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



43. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.		2025. október 20.-2025. október 26.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma,
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Zöldseggkrém, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, petrezselymes rizs 1/2, narancs	Rablóhúsleves, csirkemell csik, kapormártás, rzsép 1/2, körtebefőtt diab	Rablóhúsleves, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, narancs	Magyaros karalábéleves, csirkemell csikok, kapormártás TM, petrezselymes rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 21	Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Csülök sonka, zsemle
	Ebéd	Körtekrémleves diab, bulguros csirke, cékla, mandarin	Körtekrémleves diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtekrémleves diab TM, bulguros csirke, cékla, mandarin	Körtekrémleves diab TM, bulguros csirke, cékla, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 22	Vacsora	Tea, házi tonhalkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, sült kárhozoz zabkása reszelt sajttal	Tea, házi tonhalkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, házi tonhalkrém, kigyóborka, zsemle
	Utóvacsora	Kefir, zsemle	Házi tonhalkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Lebbencsleves diétás, sertéspörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Lebbencsleves, sertéspörkölt, tökfőzelék TM, zabrudi	Lebbencsleves diétás, csirkepörkölt, tökfőzelék TM, zabrudi
Csütörtök 23	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Péntek 24	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, alma	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, reszelt alma	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt diab TM, alma	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt diab TM, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldseges zabkása	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Halpástétom, zsemle	Zalakerém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka,
Szombat 25	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Zöldseggkrém, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, kamaraerdei brassói aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káp, kivi	Almaleves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, kivi pép	Erdei gyümölcsleves diab TM, kamaraerdei brassói aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káp, aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, kivi	Erdei gyümölcsleves diab TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Kefir, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle	Kefir, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Sertés gulyásleves, tejberizs kakaó szórással diab, őszibarack befőtt diab	Sertés gulyás, tejberizs kakaó szórással diab, őszibarack befőtt diab	Sertés gulyásleves, tejberizs kakaó szórással diab TM, őszibarack befőtt diab	Csirke gulyásleves, tejberizs kakaó szórással diab TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldseges zabkása	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka,
	Utóvacsora	Marha párizsi, zsemle	Kenőmájás, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Gépsonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsófőzelék diab, étcsokoládé	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsópüré főzelék, étcsokoládé	Magyaros burgonyaleves, sült virsli, zöldborsófőzelék TM, étcsokoládé	Magyaros burgonyaleves diétás, sült virsli, zöldborsófőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Natúr joghurt, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle