



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

44. hét

2025. október 27-től 2025. november 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet Margarin, újhagyma Szezámagos zsemle	Tej	Palócleves Ízes derelye porcukor szórással	Kivi	Citromos tea Sonkás sajtkrém Jégretek Félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Miniméz, minijam, margarin Natúr joghurt, kalács	Karamellás tej	Zelleres burgonyakrémleves Sertés paprikás galuskával Ecetes gyöngyhagymával	Mandarin	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szerda 29	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Csontleves kiskocka tésztával Lencsefőzelék sült császárszalonnával	Körte	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 30	Citromos tea Füstölt sajtkrém Paradicsom 1 db Sajtos stangli	Tej	Kertészleves Stroganoff sertésragu bulgurral	Almás pite	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér
Péntek 31	Citromos tea Kolbászos-hagymás rántotta Tk kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Harcsapörkölt túrós csuszával	Kivi	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szombat 1	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Hagymakrémleves Sült pulykamell meggy mártással Főtt burgonyával	Narancs	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta Félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea Körözött, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Legényfogó leves Parajfőzelék sült krinolinnal	Dörmi	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, 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.



44. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.		2025. október 27.-2025. november 2.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, szezámós zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Palócleves, almafelfűjt	Csirkeragu leves diétás, almafelfűjt		Csirkeragu leves, ízes derelye
	Uzsonna	Kivi pép	Körtebefőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, sonkás sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Karamellás tej	Karamellás tej		Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, sertés paprikás, galuska	Zelleres burgonyakrémleves, rakott cukkini		Zelleres burgonyakrémleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, halrúd, finomfőzelék	Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré		Csontleves, sült császár, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		Körte
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli		Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, stroganoff sertésragu, bulgur	Kertészleves diétás, pulykaragu, bulgur		Kertészleves diétás, pulykaragu, bulgur
	Uzsonna	Zabrudai	Almás pite		Zabrudai
	Vacsora	Tea, piramisos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, piramisos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér
Péntek 31	Reggeli	Tea, kolbászos-hagymás rántotta, tk kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér		Tea, kolbászos-hagymás rántotta, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, zöldséges harcsaragu, párolt rizs	Hamis gulyás diétás, zöldséges harcsaragu, párolt rizs		Magyaros karfiolleves, harcsapörkölt, csusza tészta
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 1	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hagymakrémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya	Spárgakrémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya		Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, meggyemártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		Narancs
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves, sült krinolin, parajfőzelék	Legényfogó leves csirkéből, sült krinolin, parajfőzelék diétás		Legényfogó leves csirkéből TM, sült krinolin, parajfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Diétetikus

Árky Tamás Könyvtáros

Léváné Csákványi Erika Vezető árnő



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



44. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. október 27.-2025. november 2.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, szezámos zselé
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, almafelfújt	Csirkeragu leves, almafelfújt TM	Csirkeragu leves, ízes derelye
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Kivi
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, tömlős sajt, jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács
	Tízórai	Karamellás tej	Növényi tej	Karamellás tej
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, rakott cukkini	Zelleres burgonyakrémleves TM, rakott cukkini TM	Zelleres burgonyakrémleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré	Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré TM	Karalábéleves, halrúd, finomfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Gyümölcsle	Körte
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejberizs	Tea, őszibarackos tejberizs TM	Tea, őszibarackos tejberizs
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala krém, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtrém, paradicsom, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, pulykaragu, bulgurpép	Kertészleves, pulykaragu, bulgurpép	Kertészleves, pulykaragu, bulgur
	Uzsonna	Zabrudli	Zabrudli	Almás pite
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna ke
Péntek 31	Reggeli	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, zöldséges harcsaragu, rizspép	Hamis gulyás, zöldséges harcsaragu TM, rizspép	Magyaros karfiolleves, harcsapörkölt, túrós csusza
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Szombat 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna k
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya	Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM, főtt burgonya	Hagymakrémleves, sült pulykamell, meggymártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Narancs
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, sült krinolin, parajfőzelék	Legényfogó leves csirkéből TM, sült krinolin, parajfőzelék TM	Legényfogó leves csirkéből, főtt tojás, parajfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Eticsokoládé	Dörmi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, halpástétom, lilahagyma, félbarna kenyér



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



44. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.		2025. október 27.-2025. november 2.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 27	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Palóclevés, almafelfújt diab, kivi	Csirkeragu leves, almafelfújt diab, kivi pép	Csirkeragu leves, almafelfújt diab TM, kivi	Csirkeragu leves, almafelfújt diab TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, sonkás sajtkrém, jégretek, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, olasz felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 28	Utővacsora	Olasz felvágott, zsemle	Sonkás sajtkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, rakott kukkini, mandarin	Zelleres burgonyakrémleves, rakott kukkini, őszibarack befőtt diab	Zelleres burgonyakrémleves TM, rakott kukkini TM, mandarin	Zelleres burgonyakrémleves TM, rakott kukkini TM, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 29	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Zöldségkrém, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2d, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csontleves, sült császárszalonna, finomfőzelék diab, gyümölcsle	Csontleves, halrúd, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Csontleves, sült császárszalonna, finomfőzelék diab TM, gyümölcsle	Karalábeleves, halrúd, finomfőzelék TM, gyümölcsle
Csütőrtök 30	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, őszibarackos tejberizs diab	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Utővacsora	Diab.miniméz, zsemle	Párizsiskrém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Zala felvágott, zsemle	Füstölt sajtkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
Péntek 31	Ebéd	Kertészleves, stroganoff sertésragu, bulgur 1/2, zabrudi	Kertészleves, pulykaragu, bulgurpép 1/2, zabrudi	Kertészleves, pulykaragu, bulgur 1/2, zabrudi	Kertészleves, pulykaragu, bulgur 1/2, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóborka,	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóborka,	Tea, piraminos felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka,
	Utővacsora	Kefir, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Csirkemell sonka, zsemle
	Reggeli	Tea, kolbászos rántotta, zsemle	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászos rántotta, zsemle	Tea, tojáskrém, zsemle
Szombat 1	Tízórai	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Magyaros károlleves, harcsaporkolt, túros csusza 1/2, kivi	Hamis gulyás, zöldséges harcsaragu, rizspép 1/2, kivi pép	Magyaros károlleves, harcsaporkolt, csusza teszta 1/2, kivi	Hamis gulyás, zöldséges harcsaragu TM, párolt rizs 1/2, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sült károlos zabkása reszelt sajttal	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kgyóborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kgyóborka,
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Hagymakrémleves, sült pulykamell, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, narancs	Spárgakrémleves, sült pulykamell, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle	Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, meggy mártás diab TM, főtt burgonya 1/2, narancs	Spárgakrémleves TM, sült pulykamell, meggy mártás diab TM, főtt burgonya 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, savanyúkáposzta,	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, vadász felvágott, margarin, savanyúkáposzta,	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 2	Utővacsora	Marha párizsi, zsemle	Marha párizsiskrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Löncs felvágott, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Legényfőgő leves, sült krinolin, parajtfőzelék, túró rudi diab	Legényfőgő leves csirke, sült krinolin, parajtfőzelék, túró rudi diab	Legényfőgő leves csirke TM, sült krinolin, parajtfőzelék TM, étcsokoládé	Legényfőgő leves csirke TM, főtt tojás, parajtfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Vasárnap 2	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Utővacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Csabai felvágott, zsemle
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus		Árky Tamás Konyhafőnök		Jóváhagyta: Czagány Eva Vezető ápoló	