



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

45. hét

2025. november 3-tól 2025. november 9-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 3	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Szezámós zsemle	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Hentes tokány párolt rizzsel	Narancs	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 4	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Savanyúkáposzta, korpás zsemle	Tej	Frankfurti leves Finomfőzelék sertéspörkölttel	Kivi	Citromos tea Kapros túrókrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szerda 5	Citromos tea Sült lecsókolbász, torma Rozskenyér	Tej	Almás körtekrémleves Parajos-csirkés lasagne	Tejszínhabos puding	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 6	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tk kenyér	Tej	Magyaros zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Mandarin	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Péntek 7	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Bableves kolbásszal, szalonnával Sajtos-sonkás sült tészta Túró rudi	Gyümölcsle	Citromos tea Bécsikrém, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 8	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet Tömlős sajt, jégretek Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Karatőfőzelék sült tarjával	Dörmi	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 9	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Csirkegulyás Mákos metélt lekvárral (erdei)	Csokoládé parány	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



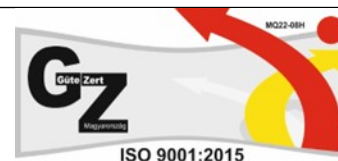
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



45. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.		2025. november 3.-2025. november 9.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, hamé pástétom, póréhagyma, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, hentes tokány, párolt rizs	Sütlők krémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs		Sütlők krémleves TM, hentes tokány, párolt rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Narancs
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna
Kedd 4	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle		Tea, ausztria szalámi, margarin, savanyúkáposzta, korpás
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, sertéspörkölt, finomfőzelék	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré		Frankfurti leves TM, sertéspörkölt, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Kivi pép	Zabrud		Kivi
	Vacsora	Tea, kapros túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kapros túrókrém, félbarna kenyér		Tea, pritaminos felvágott, margarin, paradicsom, félbarna
Szerda 5	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér		Tea, sült lecsókolbász, torma, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgur	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgur		Almás körtekrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, bulg
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kenyér		Tea, tepertő, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldségleves, paradicsomos húsgombóc, főtt	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt		Magyaros zöldségleves, paradicsomos húsgombóc, főtt
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs		Tea, kakaós-banános zabkása TM
Péntek 7	Reggeli	Tea, vadász felvágott, kockasajt, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, félbarna ken
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu, rövidcső tészta, túró rudi	Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu, rövidcső tészta, túró rudi		Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu TM, rövidcső tészta, étcsokoládé
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 8	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, tömlős sajt, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült tarja, karalábefőzelék	Húsgaluska leves, sült csirkecomb, me diéta, nyári zöldségfőzelék		Húsgaluska leves, sült tarja, nyári zöldségfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Zabrud
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, kgyouborka, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, kgyouborka, félbarna keny
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással		Csirkegulyás, mákos metélt
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus		Arkv Tamás Konvhaőnök		.lőváhaonva: Czánánv Fva Vezető ánló	



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



45. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. november 3.-2025. november 9.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, szezám
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sütfők krémleves, cukkinis-csirkés ragu, rizspép	Sütfők krémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, rizspép	Sütfők krémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejbedara	Tea, almás-fahéjas tejbedara TM	Tea, almás-fahéjas tejbedara
Kedd 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finom főzelékpüré	Burgonyaleves TM, csirkepörkölt, finom főzelékpüré TM	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finom főzelék
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud	Kivi
	Vacsora	Tea, lágy káros túrókrém, darált pritamínos felvágott, félb	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, káros túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 5	Reggeli	Tea, kefir, darált ftt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, ftt tojás 2 db, margarin, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgurpép	Almás körtekrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgurp	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés lasagne
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Banán pép	Tejszínhabos puding
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, ftt burgonya	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás TM, ftt burgonya	Magyaros zöldségleves, natúr csirkemell, paradicsom mártás, ftt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása TM	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs
Péntek 7	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu, burgonyapüré, túró rudi	Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM, étcsokoládé	Pulykaragu leves, spárgás-csirkés ragu, rövidcső tészta, túró rudi
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, minijam, miniméz, margarin, natúr joghurt, félbarna
Szombat 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé,
	Uzsonna	Dörmi	Zabrud	Dörmi
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, kefir, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással TM	Csirkegulyás, mákos metélt
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykaszonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér



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



45. hét			ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.		2025. november 3.-2025. november 9.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 3	Reggeli	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, póréhagyma.
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Sütőtök krémleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, narancs	Sütőtök krémleves, hentes tokány, rizspép 1/2, narancs, őszibarack befőtt diab	Sütőtök krémleves TM, hentes tokány, párolt rizs 1/2, narancs	Sütőtök krémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejbedara diab	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2,
Kedd 4	Utővacsora	Kefir, zsemle	Marha párizsikrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, savanyúkáposzta,	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, savanyúkáposzta,	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Frankfurti leves, sertéspörkölt, finomfőzelék diab, kivi	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré, zabrudi	Frankfurti leves TM, sertéspörkölt, finomfőzelék TM, kivi	Burgonyaleves TM, csirkepörkölt, finomfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 5	Vacsora	Tea, kapros túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy kapros túrókrém, darált piraminos felvágott,	Tea, piraminos felvágott, margarin, paradicsom,	Tea, piraminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Piraminos felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, sült lecsókolbász, torna, zsemle	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, torna, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Almás körtekrémleves diab, parajos-csirkés lasagne, étcsokoládé	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgurpép 1/2, étcsokoládé	Almás körtekrémleves diab TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	Almás körtekrémleves diab TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé
Csütörtök 6	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Májkrém, zsemle	Zalakerem, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, lilahagyma,
	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Kefir, zsemle
Péntek 7	Ebéd	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, paradicsommártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, paradicsommártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya 1/2, amandin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Mini májas, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, fekete retek, zsemle
Szombat 8	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Pulykaragu leves, spargas-csirkés ragu, rovidcso teszta 1/2, túró rudi diab, gyümölcsle	Pulykaragu leves, spargas-csirkés ragu, burgonyapure 1/2, túró rudi diab, gyümölcsle	Pulykaragu leves, spargas-csirkés ragu TM, rovidcso teszta 1/2, étcsokoládé, gyümölcsle	Kerteszeleves, spargas-csirkés ragu TM, rovidcso teszta 1/2, étcsokoládé, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsikrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, bécsikrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, bécsikrém, kápia paprika 1/2, zsemle
	Utővacsora	Natúr joghurt, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, jégretek,
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült tarja, karalábefőzelék, zabrudi	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék, zabrudi	Húsgaluska leves, sült tarja, nyári zöldségfőzelék TM, zabrudi	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása diab	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, kígyóuborka,
	Utővacsora	Löncs felvágott, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Párizsi felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Csirkegyulyas, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Csirkegyulyas, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Csirkegyulyas, tejberizs kakaó szórással diab TM, körtebefőtt diab	Csirkegyulyas, tejberizs kakaó szórással diab TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonka krém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkv Tamás Konvhalónök

Jóváhagyta: Czaqány Eva Vezető ápoló