

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

20. hét
ig

2025. május 12-től 2025. május 18-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, sajtos stangli	Tej	Almaleves Lencsefőzelék rántott párizsival	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 13	Citromos tea Tepertő, újhagyma Tk kifli	Tej	Csurgatott tojásleves Rakott karfiol tejföllel sütve	Eper	Citromos tea Mediterrán túrókrém Félbarna kenyér
Szerda 14	Citromos tea Kenőmájas, kígyóuborka Korpás zsemle	Tejeskávé	Frankfurti leves Meggyes-csokoládés piskóta	Cseresznye	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea Gépsonka 3 szelet Margarin, paradicsom 1 db Tk kenyér	Tej	Zöldborsókrémleves levesgyönggyel Rántott csirkemell kukoricás rizzsel Ezersziget öntettel	Túrós pite	Citromos tea Bécsikrém Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Péntek 16	Citromos tea Szalonnás-hagymás tojásrántotta Szezámagos zsemle	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Vadas marharagu spagettivel	Gyümölcsle	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 17	Citromos tea Fokhagymás pulykafelvágott 3 szelet Margarin, hónapos retek Félbarna kenyér	Tej	Börzsönyi gombaleves Zúzapörkölt főtt burgonyával Ecetes gyöngyhagymával	Kapucíner szelet	Citromos tea, vaníliás tej Minijam, miniméz Margarin, kalács
Vasárnap 18	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, tömlős sajt Pórégagyma, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Disznótoros párolt kelkáposztával	Dörmi	Citromos tea Virslis croissant Natúr joghurt

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.





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



20. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. május 12.-2025. május 18.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, sajtos stangli		Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, sült párizsi, lencsefőzelék	Almaleves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék		Almaleves diab, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kifli		Tea, tepertő, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, rakott karfiol	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli		Csurgatott tojásleves, rakott karfiol, eper
	Uzsonna	Eper pép	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér		Tea, mediterrán túrókrém, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, korpás zsemle		Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Tejeskávét		
	Ebéd	Frankfurti leves, őszibarackos tejberizs	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs		Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kenyér		Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, grill csirkemell, párolt rizs, kapormártás	Zöldborsókrémleves, grill csirkemell, párolt rizs, kapormártás		Zöldborsókrémleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, kapormártás, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, paprikába töltött káposzta 1/2, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, félbarna kenyér		Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, vadas marharagu, törtburgonya	Csontleves, zöldséges marharagu, spagetti		Csontleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla		Börzsönyi gombaleves, zúzapörkölt, főtt burgonya 1/2, ecetes gyöngyhagyma, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, vaníliás tej, minijam, miniméz, margarin, kalács		Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült csirkecomb filé, parajfőzelék	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé, parajfőzelék diétás		Hamis gulyás, disznótoros, párolt kelkáposzta diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle



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



20. hét		ET LAP - DIET AS ETREND II.		2025. május 12.-2025. május 18.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Almaleves diab, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, körtebefőtt diab	Almaleves TM, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása
Kedd 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli, eper pép	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Eper pép
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
Szerda 14	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcslé	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, grill csirkemell, rizspép, kapormártás	Zöldborsókrémleves, grill csirkemell, rizspép 1/2, kapormártás, túró rudi diab	Zöldborsókrémleves TM, grill csirkemell, rizspép, kapormártás TM
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
Péntek 16	Reggeli	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, zöldséges marharagu, törtburgonya	Csontleves, zöldséges marharagu, törtburgonya 1/2, gyümölcslé	Csontleves, zöldséges marharagu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkeragu TM, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, minijam, miniméz, kalács	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé, parajfőzelék	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé, parajfőzelék, almabefőtt diab	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Almabefőtt



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



20. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. május 12.-2025. május 18.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zölds., sajtos stangli	Tea, paprikás szalámi, marg, zölds, félbarna k.	Tea, paprikás szalámi, marg, zölds,	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zölds., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Almaleves TM, sült párizsi, zöldbabf. TM	Almaleves TM diab, sült párizsi, zöldbabf. TM, meggy	Almaleves TM diab, halrúd, zöldbabf. TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, újhagyma, tk kifli	Tea, tepertő, újhagyma tk kifli	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli TM	Csurgatott tojásleves, rakott brokkoli TM, eper	Kertészleves, rakott brokkoli TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, csabai felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, halpástétom, kigyóub, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, kigyóub, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, kigyóub, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, meggyes-csokoládés piskóta	Pulykaragu leves, meggyes-csokoládés	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs TM diab, gyümölcsle	Pulykaragu leves, őszibarackos tejberizs TM diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, gépsonka, marg, parad, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg, parad, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsókrémleves, rántott csirkemell, kukoricás rizs, ezersziget öntet	Zöldborsókrémleves TM, grill csirkemell, párolt rizs, kapormártás TM	Zöldborsókrémleves TM, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé	Zöldborsókrémleves TM, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Túrós pite	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paprikába töltött káp, félbarna ke	Tea, bécsikrém, paprikába töltött káp, félbarna	Tea, bécsikrém, paprikába töltött káp,	Tea, bécsikrém, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, tojásrántotta, szezámos zsemle	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, szezámos zs	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, tojáskrém 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, vadas marharagu, spagetti	Csontleves, zöldséges marharagu TM, spagetti	Csontleves, zöldséges marharagu TM, spagetti, gyümölcsle	Csontleves, zöldséges marharagu TM, spagetti, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, pirítamos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pirítamos felv, marg, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle
Szombat 17	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, pulykasonka, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, pulykasonka, marg, hónapos retek, z	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, hónapos retek, z
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, zúzapörkölt, főtt burg, gyöngyhagyma	Börzsönyi gombaleves, zúzapörkölt, főtt burgonya, gyöngyhagyma	Börzsönyi gombaleves, zúzapörkölt, főtt burgonya 1/2, gyöngyhagyma, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkeragu TM, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, vanília tej, minijam, miniméz, marg, kalács	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, margarin, pórét, félbarna ken	Tea, cs.mellsonka, margarin, pórét, félbarna ke	Tea, cs.mellsonka, margarin, pórét, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, margarin, pórét, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, sült cs.combfilé, párolt kelkáp.	Rablóhúsleves, disznótoros, párolt kelkáp	Hamis gulyás, disznótoros, párolt kelkánszta diah, almahefőtt diah	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé, parajfőzelék TM diabetikus nstva