

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

21. hét
ig

2025. május 19-től 2025. május 25-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Zöldpaprika 1 db, tk kenyér	Tej	Marhagulyás csipet tésztával Túrós csusza szalonna pörccel	Eper	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Kedd 20	Citromos tea Hamé pástétom Paradicsom 1 db Rozskenyér	Tej	Zöldségleves zöldfűszeres galuskával Rántott afrikai harcsafilé Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával	Meggy	Citromos tea Magyaros sajtkrém Hónapos retek Félbarna kenyér
Szerda 21	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Korpás zsemle	Tej	Lebbencsleves Sült csirkecomb filé Majonézes káposztasalátával	Cseresznye	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Citromos tea Túrós croissant Réteges joghurt	Vaníliás tej	Meggye leves Zöldborsós sertéstokány Steak burgonyával, céklával	Túró rudi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 23	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, szezámós zsemle	Tej	Csontleves cérnamentélttel Rozmaringos pulykasült Tökfőzelékkel	Tepertős pogácsa	Citromos tea Gyümölcsrizs Puffancs
Szombat 24	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Egybefasírt burgonyapürével Csemege uborkával	Csokoládés parány	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Csülök pörkölt bulgurral Pepperóni paprikával	Gyümölcsle	Citromos tea Pritaminos túrókrém Paradicsom 1 db, 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.





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



21. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. május 19.-2025. május 25.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, tk kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kenyér		Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás diétás, túrófelfújt		Marhagulyás, túrófelfújt diab, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, eidami sajt, margarin, póréhagyma, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér		Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sült harcsafilé, petr. burgonya, uborkasaláta	Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya		Zöldségleves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, uborkasaláta diab, meggy
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, magyaros sajtkrém, hónapos retek, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle		Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Lebbencsleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré		Lebbencsleves, sült csirkecomb filé, majonézes káposztasaláta, almabefőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, túrós croissant, réteges joghurt		Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaniliás tej	Vaniliás tej		
	Ebéd	Körteleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya, cékla	Körteleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya, cékla		Meggye leves diab, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya 1/2, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, olasz felvágott, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, rozsmaringos pulykasült, tökfőzelék	Csontleves, rozsmaringos pulykasült diétás, tökfőzelék		Csontleves, rozsmaringos pulykasült, tökfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs		Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Gombakrémleves, egybefasírt, burgonyapüré, cékla	Brokkoli krémleves, egybefasírt, burgonyapüré, cékla		Gombakrémleves, egybefasírt, burgonyapüré 1/2, csemege uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, zala felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, spárgás-csirkés ragu, bulgur	Daragaluska leves, spárgás-csirkés ragu, bulgur		Daragaluska leves, csülök pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, pirítósos túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér



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



21. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. május 19.-2025. május 25.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, eper pép	Marhagulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Eper pép
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása reszelt sajttal	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása reszelt sajttal	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása
Kedd 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya 1/2, meggybefőtt diab	Zöldségleves, sült harcsafilé, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sonkás zabkása	Tea, sonkás zabkása	Tea, sonkás zabkása
Szerda 21	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves diétás, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré, almabefőtt diab	Lebbencsleves diétás, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré
	Uzsonna	Dörmi		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tejbedara fahéj szórással TM
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gófi 2 db	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaniliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya, cékla	Körteleves diab, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Körteleves TM, majorannás pulykaragu, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása
Péntek 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék	Csontleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék diab, gyümölcsle	Csontleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, gyümölcsrizs TM
Szombat 24	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, egybefasírt, burgonyapüré, cékla	Brokkoli krémleves, egybefasírt, burgonyapüré 1/2, cékla, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, egybefasírt, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, spárgás-csirkés ragu, bulgurpép	Daragaluska leves, spárgás-csirkés ragu, bulgurpép 1/2, gyümölcsle	Daragaluska leves, spárgás-csirkés ragu TM, bulgurpép
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér

21. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2025. május 19.-2025. május 25.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, halpástétom, z.paprika, tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg, zöldpapr, tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg, zöldpapr, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zöldp, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, túrós csusza	Marhagulyás, darafelfújt TM	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, eper	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, eidami sajt, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, póréh, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, póréh, zsemle	Tea, zöldségszós, póréh, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, rozskenyér	Tea, hamé pástétom, parad, rozskenyér	Tea, hamé pástétom, parad, zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, rántott harcsafilé, petrezselymes burgonya, uborkasaláta	Zölds.leves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya, uborkasaláta	Zölds.leves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, uborkasaláta diab, meggy	Zölds.leves, sült harcsafilé, petrezselymes burgonya 1/2, uborkasaláta diab, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, hónapos retek,	Tea, párizsi felv, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, párizsi felv, marg, hónapos retek,	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, hónapos retek,
Szerda 21	Reggeli	Tea, zöldségszós, kefir, korpás zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, s.csirkecomb filé,	Lebbencsleves, s.csirkecomb filé, káp.saláta	Lebbencsleves, s.csirkecomb filé, káp.saláta, almabefőtt diab	Lebbencsleves diétás, sült csirkecomb filé, finomfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna	Tea, p.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna	Tea, p.mellsonka, marg, kápia papr,	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kápia papr,
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, túrós croissant, réteges joghurt	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggye leves, maj.pulykaragu, steak burg, cékla	Meggye leves TM, z.borsos tokány, steak burg 1/2, cékla, étcsokoládé	Meggye leves TM diab, z.borsos tokány, steak burg 1/2, cékla, étcsokoládé	Meggye leves TM diab, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, lilah, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóú, szezámos zsemle	Tea, olasz felv, marg, kigyóú, szezámos zsemle	Tea, olasz felv, marg, kigyóú, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kigyóú, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék	Csontleves, rozmaringos pulykasült, tökf. TM	Csontleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék TM, gyümölcslé	Kertészleves, rozmaringos pulykasült, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, gyümölcscrizs, puffancs	Tea, gyümölcscrizs TM	Tea, baromfi p, marg, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Gombakrémleves, grill csirkemell, burgonyapüré, csemege uborka	Brokkoli krémleves TM, egybefasírt, burgonyapüré TM, csemege uborka	Brokkoli krémleves TM, egybefasírt, burgonyapüré TM 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, grill csirkemell, burgonyapüré TM 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés parány	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, újhagyma, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, spargás-csirkés ragu, bulgur	Daragaluska leves, csülök pörkölt, bulgur, nenn papr	Daragaluska leves, csülök pörkölt, bulgur 1/2, nenn papr, gyümölcslé	Daragaluska leves, spargás-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, gyümölcslé