



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

22. hét

2025. május 26-tól 2025. június 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Zellerleves Grill csirkemell kapormártással Párolt rizszel	Eper	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, szezámos zsemle	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Pince pörkölt steak burgonyával Csalamádéval	Meggy	Citromos tea Házi kolbászkrem Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Rozskenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Lecsós sertésragu bulgurral	Cseresznye	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Citromos tea Körözött, újhagyma Tk kenyér	Tej	Hideg őszibarack krémleves Juhtúrós galuska szalonna pörccel	Túró rudi	Citromos tea, tejeskávé Miniméz, margarin Briós
Péntek 30	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Palócleves Rántott sajt Majonézes burgonyasalátával	Meggy	Citromos tea Mini májas Félbarna kenyér
Szombat 31	Citromos tea, tej Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Krémtúró	Zöldségleves kiskocka tésztával Sárgaborsófőzelék egybefasírttal	Kapucínér szelet	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Citromos tea Májkrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Csirkés-parajos penne reszelt sajttal	Gyümölcsle	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Kakaós csiga

Készítette: Árkó 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.



22. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. május 26.-2025. június 1.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, mini baguette		Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zellerleves, grill csirkemell, kapormártás, párolt rizs	Zellerleves, natúr csirkemell, kapormártás, párolt rizs		Zellerleves, grill csirkemell, kapormártás, párolt rizs 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, kgyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, kgyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, pulykaragu, törtburgonya, cékla	Zöldségkrémleves, pulykaragu, törtburgonya, cékla		Zöldségkrémleves, pincepörkölt, steak burgonya, csalamádé, meggy
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, házi kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, kolbászkrem, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér		Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgur	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgur		Tavaszi zöldségleves, lecsós sertésragu, bulgur, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kgyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, pannónia sajt, margarin, kgyóuborka, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, körözött, tk kenyér	Tea, túrókrém, tk kenyér		Tea, körözött, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, juhtúrós galuska szalonna pörccel	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel		Őszibarack krémleves diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, tejeskávét, miniméz, margarin, briós	Tea, tejeskávét, miniméz, margarin, briós		Tea, piritaminos felvágott, margarin, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, 1k kiffi		Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldbableves, pulykasült, majonézes burgonyasaláta	Zöldbabpüréleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta		Zöldbableves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, mini májas, zsemle
Szombat 31	Reggeli	Tea, tej, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Natúr joghurt		
	Ebéd	Zöldségleves, egybefasírt, sárgaborsófőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék		Zöldségleves, egybefasírt, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, májkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, májkrém, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkés-parajos penne, reszelt sajt	Sárgarépakrémleves, parajos-csirkés penne diétás, reszelt sajt		Karfiolkrémleves, parajos csirkés ragu, penne tészta 1/2, reszelt sajt, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, mini baguette		Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle



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



22. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. május 26.-2025. június 1.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerleves, natúr csirkemell, kapormártás, rizspép	Zellerleves, natúr csirkemell, kapormártás, rizspép 1/2, eper pép	Zellerleves TM, natúr csirkemell, kapormártás TM, rizspép
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
Kedd 27	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	Zöldségkrémleves, pulykaragu, törtburgonya, cékla	Zöldségkrémleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, cékla, reszelt alma	Zöldségkrémleves TM, pulykaragu, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csirkés-zöldséges rizskása	Tea, csirkés-zöldséges rizskása	Tea, csirkés-zöldséges rizskása
Szerda 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgurpép	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgurpép 1/2, gyümölcslé	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, Gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, lágy körözött, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy körözött, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Őszibarack krémleves diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, túró rudi diab	Őszibarack krémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel TM
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, tejeskávét, miniméz, margarin, briós	Tea, piramisos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta	Zöldbabpüréleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta, meggybefőtt diab	Zöldbabpüréleves TM, pulykasült, burgonyasaláta
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sült sonkás zabkása	Tea, sült sonkás zabkása	Tea, sült sonkás zabkása
Szombat 31	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	Zöldségleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék, étsokoládé	Zöldségleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkremleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré	Karfiolkremleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré 1/2, gyümölcslé	Karfiolkremleves TM, parajos-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé



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



22. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2025. május 26.-2025. június 1.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, parad, mini baguette	Tea, párizsi felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zellerleves, grill cs.mell, kapormártás, párolt rizs	Zellerleves TM, grill cs.mell, kaporm. TM, rizs	Zellerleves TM, grill cs.mell, kaporm. TM, rizs 1/2, eper	Zellerleves TM, grill cs.mell, kaporm. TM, rizs 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, zala felv, marg, újhagyma, félbarna	Tea, zala felv, marg, újhagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, szezámós zse	Tea, turista felv, marg, kigyóub, szezámós zsem	Tea, turista felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.kréMLEVES, pulykaragu, steak burg, csalamádé	ZöldségkréMLEVES TM, pincepörkölt, steak burgonya, csalamádé	ZöldségkréMLEVES TM, pincepörkölt, steak burgonya, csalamádé, meggy	ZöldségkréMLEVES TM, pulykaragz, törtburgonya, cékla, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zöldp 1/2, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, rozskenyér	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, rozskenyér	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, zöldf.csirkecomb, bulgur	Tavaszi zölds.leves, lecsós sertésragu, bulgur	Tavaszi zölds.leves, lecsós sertésragu, bulgur, gyümölcslé	Tavaszi zölds.leves, lecsós sertésragu, bulgur, gyümölcslé
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg, kigyóub, félbarna	Tea, zöldségkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, körözött, újhagyma, tk kenyér	Tea, baromfi p, marg, újhagyma, tk kenyér	Tea, baromfi p, marg, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack kr.leves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Őszibarack kr.leves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel TM	Őszibarack kr.leves TM diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel TM, étcsokoládé	Őszibarack kr.leves TM diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tejeskávé, miniméz, margarin, briós	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, tömlős sajt, paradicsom, tk kifli	Tea, gépsonka, marg, parad, tk kifli	Tea, gépsonka, marg, parad, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbableves, rántott sajt, majonézes burg.saláta	Zöldbableves, pulykasült, burgonyasaláta	Zöldbableves, pulykasült, burgonyasaláta, meggy	Zöldbableves, pulykasült, burgonyasaláta, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, p.mell sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zsemle	Tea, p.mell sonka 2 sz, marg, zsemle
Szombat 31	Reggeli	Tea, tej, gófri 2 db	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, zöldborsófőzelék	Zölds.leves, egybefasírt, sárgaborsófőzelék	Zölds.leves, egybefasírt, zöldborsófőzelék TM, étcsokoládé	Zölds.leves, főtt tojás, zöldborsófőzelék TM, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Kapucínér szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pulykafelv, marg, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karf.kréMLEVES, csirkés-parajos penne, reszelt sajt	Karf.kréMLEVES TM, csirkés-parajos penne TM	Karf.kréMLEVES TM, csirkés-parajos ragu TM, penne tézta 1/2, gyümölcslé	Karf.kréMLEVES TM, csirkés-parajos ragu TM, penne tézta 1/2, gyümölcslé
	Uzsonna				
	Vacsora				