

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

23. hét

2025. június 2-től 2025. június 8-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Zöldborsóleves daragaluskával Lecsó sült debrecenivel, tarhonyával	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 3	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Dubarry harcsaszelet párolt rizzsel Csemege uborka	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szerda 4	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, szezámós zsemle	Tej	Spárgakrémleves levesgyönggyel Rakott burgonya tejföllel sütve Pepperóni paprika	Cseresznye	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Kalács
Csütörtök 5	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Hentes tokány Zöldséges orsótésztával	Eper	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Péntek 6	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, korpás zsemle	Tej	Marha babgulyás Piskótakocka csokoládé öntettel	Alma	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 7	Citromos tea, vaníliás tej Almás croissant	Réteges joghurt	Rablóhúsleves Zöldbabfőzelék sült párizsival	Vaníliás nápolyi	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Citromos tea Tepertő, újhagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Csirkepaprikás bulgurral Cékla	Kapucínér szelet	Citromos tea Sonkakrém 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.



23. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. június 2.-2025. június 8.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir		
	Ebéd	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya		Zöldborsóleves, lecsó, sült debreceni, tarhonya 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, sült harcsafilé, kapormártás, párolt rizs	Körteleves, sült harcsafilé, kapormártás, párolt rizs		Erdei gyümölcsleves diab, dubarry harcsaszelet, párolt rizs 1/2, csemege uborka, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves, rakott brokkoli		Spárgakrémleves, rakott brokkoli, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács		Tea, piramisos felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta	Kertészleves diétás, majorannás pulykatokány, orsótészta		Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpástétom, félbarna kenyér		Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle		Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marha babgulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel		Marhagulyás, őszibarackfelfújt diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, vaníliás tej, gófri 2 db	Tea, vaníliás tej, almás croissant		Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Réteges joghurt		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék		Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, zabrudi
	Uzsonna	Tejszelet	Vaníliás nápolyi		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertő, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepaprikás, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur, cékla		Zöldségleves, csirkepaprikás, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Dörmi		
	Vacsora	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, sonkakrém, zsemle



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



23. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. június 2.-2025. június 8.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, eper pép	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya TM, eper pép
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Kedd 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, sült harcsafilé, kapormártás, rizspép	Körteleves diab, sült harcsafilé, kapormártás, rizspép 1/2, zabrudi	Körteleves TM, sült harcsafilé, kapormártás TM, rizspép
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tejbedara fahéj szórással TM
Szerda 4	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	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves, rakott brokkoli, üdítő	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykatokány, burgonyapüré	Kertészleves, majorannás pulykatokány, burgonyapüré 1/2, eper pép	Kertészleves, majorannás pulykatokány, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, kakaós rizskása	Tea, kakaós rizskása diab	Tea, kakaós rizskása TM
Péntek 6	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	Marhagulyás, őszibarack felfújt	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab, reszelt alma	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Szombat 7	Reggeli	Tea, vaníliás tej, gofri 2 db	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, zabrudi	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Zabrudi
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgarpép, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgarpép 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgarpép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér



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



23. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2025. június 2.-2025. június 8.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekimélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, halpástétom, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, natúr cs.mell, lecsó, tarhonya	Z.borsóleves, lecsó, sült debreceni, tarhonya	Z.borsóleves, lecsó, sült debreceni, tarhonya 1/2, eper	Z.borsóleves, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, újhagyma,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, újhagyma,
Kedd 3	Reggeli	Tea, tömös sajt, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, dubarry harcsa, párolt rizs, csemege uborka	Erdei gyüm.leves TM, sült harcsafilé, párolt rizs, kapormártás TM	Erdei gyüm.leves TM diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, meggy	Erdei gyüm.leves TM diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, zöldségpástétom, paradicsom, félbarna	Tea, zala felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, parad, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, kigyóub, szezámos zsemle	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, szezámos zs.	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM, üdítő	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, piritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felv, marg, zsemle	Tea, piritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad, félbarna	Tea, gépsonka, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, parad, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, majorannás pulyatokány, zöldséges orsótészta	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, zöldséges orsótészta	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, zöldséges orsótészta 1/2, eper	Magyaros karfiolleves, majorannás pulyatokány, zöldséges orsótészta 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldp. 1/2, félbarna k	Tea, zöldségpástétom, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, zöldségpástétom, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, zöldségpástétom, zöldp. 1/2, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, korpás zsemle	Tea, turista felv, marg, lilah, korpás zsemle	Tea, turista felv, marg, lilah, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marha babgulyás, piskótakocka csok.öntettel	Marha babgulyás, őszibarack felfújt TM	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM diab, alma	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM diab, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant	Tea, löncs felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, marg, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, tükörtőjás, zöldbabfőzelék	Rablóhúsleves, sült párizsi, z.babfőzelék TM	Rablóhúsleves, sült párizsi, z.babfőzelék TM, zabrudi	Karalábéleves, tükörtőjás, zöldbabfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Vaníliás nápolyi	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóub, zsemle	Tea, tonhalkrém, kigyóub, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, marg, újhagyma, félbarna	Tea, tepertő, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, újhagyma, z
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepaprikás, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Kenyér, csokoládé	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, csokoládé	Tea, csokoládé		