

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

24. hét

2025. június 9-től 2025. június 15-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 9	Citromos tea Mákos búrkifli Réteges gyümölcsjoghurt	Tejeskávé	Hideg ribizlileves Sült oldalas hagymás törtburgonyával Paprikába töltött káposztával ½	Gyümölcslé	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea Kenőmájas, kígyóborka Korpás zsemle	Tej	Mórahalmi gazdagleves Fejtett babfőzelék sertéspörkölttel ½	Eper	Citromos tea Almás-fahéjas tejberizs
Szerda 11	Citromos tea Sült debreceni, mustár Rozskenyér	Tej	Bakonyi betyárleves Rántott sajt Majonézes burgonyasalátával	Cseresznye	Citromos tea Bécsikrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 12	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, tömlős sajt Zöldpaprika 1 db, tk kenyér	Tej	Marhagulyás leves Szilvás derelye porcukorral	Eper	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Péntek 13	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, szezámós zsemle	Tej	Zelleres karfiolleves Töltött paprika főtt burgonyával	Meggy	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szombat 14	Citromos tea Fokhagymás pulykafelvágott 3 szelet Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Tökfőzelék sült császárszalonnával	Tejszelet	Citromos tea Mediterrán túrókrém Kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér	Tej	Hideg szilvaleves Sonkás-sajtos sült tészta	Alma	Citromos tea Sonkakrém, kefir 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.



24. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. június 9.-2025. június 15.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, gófri 2 db, réteges joghurt	Tea, gófri 2 db, réteges joghurt		Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, cékla	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla		Ribizlileves diab, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle		Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, sertéspörkölt 1/2, fejtett babfőzelék	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüré-főzelék		Mórahalmi leves, sertéspörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, eper
	Uzsonna	Eper pép	Banán		
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejberizs	Tea, almás-fahéjas tejberizs		Tea, piraminos felvágott, margarin, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér		Tea, sült debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Kertészleves diétás, pulykasült, majonézes burgonyasaláta	Kertészleves diétás, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta		Bakonyi betyárleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, bécsikrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marhagulyás, almafelfújt	Marhagulyás diétás, almafelfújt		Marhagulyás, almafelfújt diab, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zelleres karfiolleves, húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya		Zelleres karfiolleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, meggy
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, pulykafelvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykafelvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, halrúd, tökfőzelék	Hamis gulyás diétás, halrúd, tökfőzelék diétás		Hamis gulyás, sült császárszalonna, tökfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér		Tea, mediterrán túrókrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, parajos-csirkés ragu, rövidcső tészta	Almaleves, sonkás-sajtos sült tészta		Almaleves diab, parajos-csirkés ragu, rövidcső tészta 1/2, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		



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



24. hét		ET LAP - DIET AS ETREND II.		2025. június 9.-2025. június 15.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 9	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Őszibarack krémleves diab, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcslé	Őszibarack krémleves TM, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása
Kedd 10	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	Móranaimi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék	Móranaimi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék, eper pép	Móranaimi leves TM, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejberizs	Tea, almás-fahéjas tejberizs diab	Tea, almás-fahéjas tejberizs TM
Szerda 11	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta	Kertészleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta, körtebefőtt diab	Kertészleves, pulykasült, burgonyasaláta
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almafelfűjt	Marhagulyás, almafelfűjt diab, eper pép	Marhagulyás, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Eper pép
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Péntek 13	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	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Szombat 14	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék diab, zabrudi	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Zabrudi
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré	Almaleves diab, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré 1/2, reszelt alma	Almaleves TM, parajos-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejberizs	Tea, almás-fahéjas tejberizs diab	Tea, almás-fahéjas tejberizs TM

	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	 ISO 9001:2015
--	---	---

24. hét		ETLAP - DIETAS ET REND III.			2025. június 9.-2025. június 15.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, csabai felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej		
	Ebéd	Ribizilleves, s.csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Ribizilleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Ribizilleves TM diab, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, gyümölcsle	Ribizilleves TM diab, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, parad, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, parad, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, parad, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, korpás zsemle	Tea, kenőmájas, kigyóub, korpás zsemle	Tea, kenőmájas, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirke aprópecs.,	Mórahalmi leves TM, sertéspörk, z.borsóf TM	Mórahalmi leves TM, sertéspörk, z.borsóf TM, eper	Karalábéleves, csirke aprópecsenye, z.borsófőzelék TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejberizs	Tea, almás-fahéjas tejberizs TM	Tea, piraminos felv, marg, zsemle	Tea, piraminos felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, halpástétom, rozskenyér	Tea, sült debreceni, mustár, rozskenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, rántott sajt, majonézes burg.saláta	Bakonyi betyárleves, pulykasült,	Bakonyi betyárleves, pulykasült, burgonyasaláta, körtebefőtt diab	Kertészleves, pulykasült, burgonyasaláta, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Csersznye	Csersznye		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, póréh, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, póréh, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, póréh, zsemle	Tea, bécsikrém, póréh, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, tömlös sajt, zöldpapr., tk kenyér	Tea, marha p, marg, zöldp, tk kenyér	Tea, marha p, marg, zöldp, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zöldp, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, szilvás derelye	Marhagulyás, szilvás derelye	Marhagulyás, almaféljűt TM diab, eper	Marhagulyás, almaféljűt TM diab, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, kigyóub, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad, szezámos zsemle	Tea, vadász felv, marg, parad, szezámos zsemle	Tea, vadász felv, marg, parad, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zelleres karf.leves, natúr cs.mell, parad.mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, töltött paprika, főtt burgonya	Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, meggy	Zöldségleves, natúr cs.mell, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek,	Tea, baromfi p 2 sz, marg, hónapos retek,
Szombat 14	Reggeli	Tea, pulykafelv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, pulykafelv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, pulykafelv, marg, lilah, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, halrúd, tökfőzelék	Hamis gulyás, sült császár, tökfőzelék TM	Hamis gulyás, sült császár, tökfőzelék TM, zabrudi	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, kápia, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, kápia papr, félbarna ker	Tea, párizsi felv, marg, kápia papr, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, tonhalkrém, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, turista felv, marg, hónapos retek, zse	Tea, olasz felv 2 sz, marg, hónapos retek, zse
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szilvaleves, parajos-csirkés ragu, rövidcső tészta	Almaleves TM, parajos-csirkés ragu TM, tészta	Almaleves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, rövidcső tészta 1/2, alma	Almaleves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, rövidcső tészta 1/2, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		