



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

25. hét
ig

2025. június 16-tól 2025. június 22 -

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 16	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Kefir	Paradicsomleves betűtésztaival Rakott kel tejföllel sütve	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 17	Citromos tea Kolbászkrem, paradicsom 1 db T.K. kenyér	Tej	Hideg körteleves Majorannás burgonyafőzelék Sült császárszalonnával	Cseresznye	Citromos tea Orosz hússaláta Sajtos stangli
Szerda 18	Citromos tea Főtt debreceni, ketchup Mini baguette	Tej	Zöldségleves cérnametélttel Sertéssült párolt rizzsel Tzatzikivel	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Magyaros sajtkrem, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Börzsönyi gombaleves Sült csirkeszárny párolt bulgurral 1/2 Szalonnás zöldbabbal 1/2	Meggy	Citromos tea Zöldhagymás túrókrem Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Péntek 20	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, szezámós zsemle	Tej	Daragaluskaleves Székely húsgombóc tejföllel	Kapuciner szelet	Citromos tea Kakaó Vaníliás croissant
Szombat 21	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeraguleves Pulykapörkölt szarvacska tésztával Paprikába töltött káposzta 1/2	Dörmi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Vasárnap 22	Citromos tea, tejeskávé Minijam, miniméz Briós	Natúr joghurt	Zöldségkremleves levesgyönggyel Sóska főzelék főtt burgonyával 1/2 Sült tojásfeltéttel	Alma	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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





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



25. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. június 16.-2025. június 22.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 16	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tej, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kefír	Kefír		
	Ebéd	Paradicsomleves, rakott kel	Sárgarépa krémleves, rakott cukkini		Paradicsomleves diab, rakott kel, meggy
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Kedd 17	Reggeli	Tea, kolbászkрем, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, pulykaszonka, margarin, tk kenyér		Tea, kolbászkрем, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Körteleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék		Körteleves diab, sült császárszalonna, finomfőzelék diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli		Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette		Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sertéssült, párolt rizs, tzatziki	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, cékla		Zöldségleves, sertéssült, párolt rizs 1/2, tzatziki, eper
	Uzsonna	Eper pép	Banán		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, magyaros sajtkrém, zsemle
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, csülök sonka, tömös sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Börzsönyi gombaleves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Kertészleves diétás, zöldséges csirkeragu, bulgur		Kertészleves, sült csirkeszárny, bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2, meggy
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, zöldreagymás túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, zöldreagymás túrókrém, paradicsom, zsemle
Péntek 20	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, téliszalámi, margarin, zöldborsó 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Daragluska leves, majorannás pulykaragu, nyári zöldségfőzelék	Daragluska leves, majorannás pulykaragu, nyári zöldségfőzelék		Daragluska leves, székely húsgombóc, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, kakaó, gofri 2 db	Tea, kakaó, vaníliás croissant		Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 21	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt, tészta, cékla	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt diétás, tészta, cékla		Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt, szarvacska tészta 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós		Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sóskafezelék, főtt burgonya 1/2, sült tojás	Zöldségkrémleves, sóskafezelék, főtt burgonya 1/2, sült tojás		Zöldségkrémleves, sóskafezelék diab, főtt burgonya 1/2, sült tojás, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle



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



25. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. június 16.-2025. június 22.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 16	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, rakott cukkini	Sárgarépa krémleves, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab	Sárgarépa krémleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, kakaós zabkása TM
Kedd 17	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Körteleves diab, halrúd, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Körteleves TM, halrúd, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása
Szerda 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, rizspép, cékla	Zöldségleves, pulykasült, rizspép 1/2, cékla, eper pép	Zöldségleves, pulykasült, rizspép, cékla
	Uzsonna	Banán pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, zöldséges csirkeragu, bulgurpép	Kertészleves, zöldséges csirkeragu, bulgurpép 1/2, körtebefőtt diab	Kertészleves, zöldséges csirkeragu TM, bulgurpép
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, majorannás pulykaragu, zöldségfőzelék	Daragaluska leves, majorannás pulykaragu, zöldségfőzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, majorannás pulykaragu, zöldségfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, kakaó, gófri 2 db	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
Szombat 21	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, pulykapörkölt, burgonyapüré, cékla	Tárkonyos csirkeraguleves, pulykapörkölt, burgonyapüré 1/2, cékla, gyümölcsle	Tárkonyos csirkeraguleves TM, pulykapörkölt, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tejbedara fahéj szórással TM
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sóska-főzelék, főtt burgonya 1/2, sült tojás	Zöldségkrémleves, sóska-főzelék, főtt burgonya 1/2, sült tojás, reszelt alma	Zöldségkrémleves TM, sóska-főzelék TM, főtt burgonya 1/2, reszelt tojás
	Uzsonna	Almahefét		Almahefét
	Vacsora	Tea, kakaó, gófri 2 db	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér



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



25. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2025. június 16.-2025. június 22.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekimélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 16	Reggeli	Tea, tej, zöldségszörp, kigyóú, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, kigyóú, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, kigyóú, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, kigyóú, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, rakott cukkini	Parad.leves, rakott cukkini TM	Parad.leves diab, rakott cukkini TM, meggy	Sárgarépa krémleves TM, rakott cukkini TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 17	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad, tk kenyér	Tea, kolbászkrem, parad, tk kenyér	Tea, kolbászkrem, parad, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Körteleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Körteleves TM, sült császár, finomfőzelék TM	Körteleves TM diab, sült császár, finomfőzelék TM, gyümölcsle	Körteleves TM diab, halrúd, finomfőzelék TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta (csirke), sajtos stangli	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, mini baguette	Tea, főtt debreceni, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, tzatziki	Zölds.leves, sertéssült, párolt rizs, cékla	Zölds.leves, sertéssült, párolt rizs 1/2, cékla, eper	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, magyaros sajtkrém, félbarna	Tea, cs.mellsonka, margarin, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, margarin, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, p.mells., tömlős sajt, kigyóú, félbarna	Tea, csülök s, marg, kigyóú, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, kigyóú, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, kigyóú,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkeszárny, bulgur, cékla	Börzsönyi gombaleves, sült cs.szárny, bulgur 1/2, szalonnás zöldbab 1/2	Kertészleves, sült cs.szárny, bulgur 1/2, szalonnás zöldbab 1/2, meggy	Kertészleves, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, zöldhagymás túrókrém, parad, félbarna ken	Tea, pirítós felv, marg, parad, félbarna	Tea, pirítós felv, marg, parad, zsemle	Tea, pirítós felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 20	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, zöldp., szezámos zsemle	Tea, téliszalámi, marg, zöldp, szezámos zsemle	Tea, téliszalámi, marg, zöldp, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zöldp., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, majorannás pulykaragu, nyári zöldségfőzelék	Daragaluska leves, székely húsgombóc TM	Daragaluska leves, székely húsgombóc TM, étcsokoládé	Daragaluska leves, majorannás pulykaragu, nyári zöldségfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kakaó, vaníliás croissant	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 21	Reggeli	Tea, halpástétom, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, újhagyma, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, pulykapörkölt, szarvacskas tészta, paprikába töltött káposzta 1/2	Tárkonyos csirkeraguleves TM, pulykapörkölt, szarvacskas tészta, paprikába töltött káposzta	Tárkonyos csirkeraguleves TM, pulykapörkölt, szarvacskas tészta 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, gyümölcsle	Tárkonyos zöldségleves, pulykapörkölt, szarvacskas tészta 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, túrkortjás, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, parad, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sült tojás, sóska főzelék, főtt	Zölds.krémleves TM, főtt tojás, sóska főzelék	Zölds.krémleves TM, főtt tojás,	Zölds.krémleves TM, főtt tojás, sóska főzelék