

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

26. hét
ig

2025. június 23-tól 2025. június 29 -

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, tömlős sajt Kápia paprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Harcspaprikás túrós csuszával Gyümölcslé	Nektarin	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kigyóuborka Félbarna kenyér
Kedd 24	Citromos tea Sonkakrém, paradicsom 1 db Sajtos stangli	Tej	Hideg őszibarackleves Szezámagos rántott karaj Kukoricás rizzsel Fokhagyma mártással	Meggy	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 25	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Szezámagos zsemle	Tej	Zelleres karalábéleves Majorannás csirkeragu Steak burgonyával, kovászos uborka	Őszibarack	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Hamé pástétom, kigyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Kacsaerőleves cérnametéllel Nyári székelykáposzta tejföllel	Sárgabarack	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Lilahagyma, tk kenyér	Tejeskávé	Francia hagymakrémleves-levesgyöngy Marhapörkölt szarvacska tésztával Csalamádé	Cseresznye	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Zellerfőzelék pulykasülttel	Tejszelet	Citromos tea Pulykasonka felvágott 3 szelet Margarin, kigyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea Kolbászkrem, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluskaleves Firenzei spagetti reszelt sajttal	Dörmi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, 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.



26. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. június 23.-2025. június 29.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, zöldséges harcsaragu, bulgur,	Olasz zöldségleves, zöldséges harcsaragu, bulgur, gyümölcslé	Olasz zöldségleves, zöldséges harcsaragu, bulgur 1/2, gyümölcslé, nektarin
	Uzsonna	Körtebefőtt	Nektarin	
	Vacsora	Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, sonkakrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos slangli	Tea, sonkakrém, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Ősziarack leves, natúr csirkemell, párolt rizs, kapormártás	Ősziarack leves, natúr csirkemell, párolt rizs, kapormártás	Ősziarack leves diab, natúr csirkemell, kukoricás rizs 1/2, fokhagyma mártás, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya, cékla	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya, cékla	Zelleres karalábéleves, majorannás csirkeragu, steak burgonya, kovászos uborka, őszibarack
	Uzsonna	Ősziarack befőtt	Ősziarack	
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kacsaerőleves, nyári székelykáposzta	Kacsaerőleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Kacsaerőleves, nyári székelykáposzta, sárgabarack
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, paprikás salámi, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, tk kenyér	Tea, paprikás salámi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Francia hagymakrémleves, marhapörkölt, szarvacska tészta, cékla	Francia hagymakrémleves, marhapörkölt, szarvacska tészta, cékla	Francia hagymakrémleves, marhapörkölt, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, pulykasült, zellerfőzelék	Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék	Lebbencsleves, pulykasült, zellerfőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, kolbászkrem, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Húsgaluska leves, tejberizs kakaó szórással	Húsgaluska leves, tejberizs kakaó szórással	Csirkeraagu leves, tejberizs kakaó szórással diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle



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



26. hét		ET LAP - DIET AS ETREND II.		2025. június 23.-2025. június 29.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 23	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	Olasz zöldségleves, zöldséges harcsaragu, bulgur pép, gyümölcsle	Olasz zöldségleves, zölds. harcsaragu, bulgur pép 1/2, gyüm.lé, körtebefőtt diab	Olasz zöldségleves, zöldséges harcsaragu TM, bulgur pép, gyümölcsle
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Kedd 24	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, natúr csirkemell, rizspép, kapormártás	Őszibarack leves diab, natúr csirkemell, rizspép 1/2, kapormártás, meggybefőtt diab	Őszibarack leves TM, natúr csirkemell, rizspép, kaporm. TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Szerda 25	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya, cékla	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sült pulykás rizskása	Tea, sült pulykás rizskása	Tea, sült pulykás rizskása
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Kacsaerőleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék, almabefőtt diab	Kacsaerőleves, csirke aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejberizs	Tea, őszibarackos tejberizs diab	Tea, őszibarackos tejberizs TM
Péntek 27	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, marhapörkölt, burgonyapüré, cékla	Brokkoli krémleves, marhapörkölt, burgonyapüré 1/2, cékla, gyümölcsle	Brokkoli krémleves TM, marhapörkölt, burg.püré TM, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Szombat 28	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	Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék	Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék, zabrudi	Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Zabrudi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tejbedara fahéj szórással TM
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, tejberizs kakaó szórással	Húsgaluska leves, tejberizs kakaó szórással diab, étcsokoládé	Húsgaluska leves, tejberizs kakaó szórással TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása



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



26. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.			2025. június 23.-2025. június 29.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes		Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna	Tea, marha p, marg, kápia papr 1/2, félbarna	Tea, marha p, marg, kápia papr 1/2,		Tea, marha p 2 sz, marg, kápia papr 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Olasz zölds.leves, harcsapapr, túrós csusza,	Olasz zölds.leves, zölds.harcsaragu TM,	Olasz zölds.leves, zölds.harcsaragu TM,		Olasz zölds.leves, zölds.harcsaragu TM,
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	bulgur, üdítő, nektarin		bulgur, üdítő, nektarin
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, pitaminos felv, marg, kigyóub, félbarna	Tea, pitaminos felv, marg, kigyóub,		Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, halpástétom, paradicsom, sajtos stangli	Tea, sonkakrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, paradicsom, zsemle		Tea, sonkakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Őszibarack leves, natúr cs.mell, kukoricás rizs, fokhagyma mártás	Őszibarack leves TM, natúr cs.mell, kukoricás rizs, kapormártás TM	Őszibarack leves TM diab, natúr cs.mell, kukoricás rizs 1/2, kapormártás TM, meggy		Őszibarack leves TM diab, natúr cs.mell, kukoricás rizs 1/2, kapormártás TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy			
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle		Tea, baromfi p 2 sz, marg, lilah, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, szezámos zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, szezámos zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle		Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zelleres karalábéleves, majorannás csirkeragu, steak burgonya, kovászos uborka	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, steak burgonya, kovászos uborka	Zöldségleves, majorannás csirkeragu, steak burgonya, kovászos uborka, őszibarack		Zöldségleves, majorannás csirkeragu, törtburgonya, cékla, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack			
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, zsemle		Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, hamé pástétom, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóub, zsemle		Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kacsaerőleves, csirke aprópecs, zöldbabfőzelék	Kacsaerőleves, nyári székelykáposzta TM	Kacsaerőleves, nyári székelykáposzta TM, sárgabarack		Kacsaerőleves, csirke aprópecs, zöldbabfőzelék TM, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack			
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejberizs	Tea, vadász felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, vadász felv, marg, zöldp. 1/2,		Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zöldp. 1/2,
Péntek 27	Reggeli	Tea, tűkörtőjás, margarin, lilah, tk kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg, lilah, tk kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg, lilah, zsemle		Tea, párizsi felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej			
	Ebéd	Fr.hagymakrémleves, marhapörkölt, tészta, csal.	Brokkolikrémleves TM, marhapörk, tészta, csal.	Brokkolikrémleves TM, marhapörk, tészta 1/2, csalamádé, gyümölcslé		Brokkolikrémleves TM, marhapörk, tészta 1/2, cékla, gyümölcslé
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle		Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, minijam, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle		Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék	Lebbencsleves, pulykasült, zellerfőzelék TM	Lebbencsleves, pulykasült, zellerfőzelék TM, zabrudi		Lebbencsleves diétás, pulykasült, zellerfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudi			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, kigyóub, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, paradicsom, zsemle		Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkeragu leves, tejberizs kakaó szórással	Húsgaluskaleves, tejberizs kakaó szórással TM	Csirkeragu leves, tejberizs kakaó szórással TM diab, étcsokoládé		Csirkeragu leves, tejberizs kakaó szórással TM diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle		Tea, tonhalkrém, zsemle