



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

28. hét

2025. július 7-től 2025. július 13-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 7	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka Szezámagos zsemle	Tej	Tejfölös zöldbaleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Fűszeres steak burgonyával Paprikába töltött káposzta ½	Görögdinnye	Citromos tea Zalakrém Kefir Félbarna kenyér
Kedd 8	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, mini baguette	Tej	Csontleves cérnametéllel Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Alma	Citromos tea Orosz hússaláta Korpás zsemle
Szerda 9	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Tarhonyás hús Kovászos uborka	Sárgadinnye	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 10	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Rántott sajt párolt rizszel Tartármártással	Jégkrém	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 11	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, rozskenyér	Tej	Frankfurti leves Milánói penne reszelt sajttal	Őszibarack	Citromos tea Tejberizs fahéj szórással Puffancs
Szombat 12	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves Zellerfőzelék sült krinolinnal	Nektarin	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 13	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér	Tej	Hideg almaleves Zöldborsós sertéstokány Főtt burgonyával	Sárgabarack	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



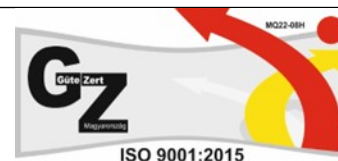
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



28. hét			ET LAP - DIET AS ETREND I.		2025. július 7.-2025. július 13.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tejfölös zöldbaleves, kamaraerdei brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla		Tejfölös zöldbaleves, kamaraerdei brassói aprópecsenye, steak burgonya, paprikába töltött káposzta 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, zalakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, zalakrém, zsemle
Kedd 8	Reggeli	Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette		Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék		Csontleves, rántott párizsi, kelkáposztafőzelék, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle		Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása		Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, tarhonyás hús, cékla	Karfiolkrémleves, bulguros csirke, cékla		Paradicsomleves diab, bulguros csirke, kovászos uborka, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, pirításpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, tk kifli		Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, zellermártás	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, zellermártás		Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs 1/2, zellermártás, zabrudi
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém		
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, körözött, kápi paprika 1/2, zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, rozskenyér	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Frankfurti leves, milánói penne reszelt sajttal	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés penne		Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, penne tészta 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs		Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, pirítáminos felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, pirítáminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék		Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék, nektarin
	Uzsonna	Dörmi	Nektarin		
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, sertés párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, zöldborsós sertéstokány, főtt burgonya	Almaleves, pulykatokány, főtt burgonya		Almaleves diab, zöldborsós sertéstokány, főtt burgonya 1/2, sárgabarack
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		



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



28. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. július 7.-2025. július 13.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Zöldbabpüréleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
Kedd 8	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	Csontleves, sült párizsi, sárgarépafozelék	Csontleves, sült párizsi, sárgarépafozelék, reszelt alma	Csontleves, sült párizsi, sárgarépafozelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Szerda 9	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, bulguros csirke, cékla	Karfiolkrémleves, bulguros csirke, cékla, körtebefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, rizspép, zellermártás	Zöldségleves, pulykasült, rizspép 1/2, zellermártás, zabrudi	Zöldségleves, pulykasült, rizspép, zellermártás TM
	Uzsonna	Jégkrém		Zabrudi
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 11	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	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, burgonyapüré	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, burgonyapüré 1/2, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással	Tea, tejberizs fahéj szórással diab	Tea, tejberizs fahéj szórással TM
Szombat 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, pirítamos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfozelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfozelék, étcsokoládé	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfozelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, pulykatokány, főtt burgonya	Almaleves diab, pulykatokány, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle	Almaleves TM, pulykatokány, főtt burgonya
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle



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



28. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. július 7.-2025. július 13.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, csülök s, marg, kigyóub, szezámos	Tea, csülök s, marg, kigyóub, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tejf.zöldbableves, brassói csirke aprópecs, steak burgonya, paprikába töltött káp	Magyaros zöldbableves, brassói aprópecs, steak burgonya, paprikába töltött káp 1/2	Magyaros zöldbableves, brassói aprópecs, steak burgonya, paprikába töltött káp 1/2, gyümölcsle	Magyaros zöldbableves, brassói csirke aprópecs, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle	Tea, zalakrém, zsemle
Kedd 8	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zöldp. 1/2, mini baguette	Tea, vadász felv, marg, zöldpapr 1/2, félbarna	Tea, vadász felv, marg, zöldpapr 1/2,	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, alma	Kertészleves, halrúd, kelkáposztafőzelék, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta (csirke), korpás zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg, korpás zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, főtt debreceni, mustár, tk kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Parad.leves, bulguros csirke, kovászos uborka	Parad.leves, tarhonyás hús, kovászos uborka	Parad.leves diab, bulguros csirke, kovászos uborka, körtebefőtt diab	Karfolkrémleves TM, bulguros csirke, kovászos uborka, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, prit.papr, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, prit.papr, félbarna	Tea, baromfi p, marg, prit.papr, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, prit.papr, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad, tk kifli	Tea, bécsi felv, marg, parad, tk kifli	Tea, bécsi felv, marg, parad, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, rántott sajt, párolt rizs, tartármártás	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, zeller mártás TM	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs 1/2, zeller mártás TM, zabrudi	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs 1/2, zeller mártás TM, zabrudi
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, körözött, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kápia papr, félbarna	Tea, turista felv, marg, kápia papr, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, halpástétom, lilah, rozskenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah, rozskenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne	Hamis gulyás, milánói penne	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu TM, penne tészta 1/2, őszibarack	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu TM, penne tészta 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs	Tea, tejberizs fahéj szórással TM	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, tömlös sajt, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karalábéleves, tükörtőjás, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerf. TM	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék TM, nektarin	Karalábéleves, tükörtőjás, zellerfőzelék TM, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
	Vacsora	Tea, minijam, marg, natúr jogh, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, marg, póréh, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, marg, póréh, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Almaleves TM diab, z.borsós	Almaleves TM diab, pulykatokány, főtt burgonya 1/2, z.borsós
	Ebéd	Almaleves, pulykatokány, főtt burgonya	Almaleves TM, z.borsós sertéstok, főtt burg	Sertéstokány, főtt burgonya 1/2,	