

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

29. hét

2025. július 14-től 2025. július 20-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Citromos tea Krém túró Mákos búrkifli	Tejeskávé	Zöldborsóleves daragaluskával Sült pulykamell meggy mártással Főtt burgonyával	Nektarin	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 15	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Zöldbabfőzelék sült tarjával	Görögdinnye	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Hideg őszibarackleves Rántott afrikai harcsafilé párolt rizzsel Ezersziget öntettel	Jégkrém	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Citromos tea Kolbászkarika 6 szelet, margarin Zöldpaprika ½, szezámos zsemle	Tej	Mórahalmi gazdagleves Spenótos galuska reszelt sajttal	Őszibarack	Citromos tea Kenőmájas, póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 18	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Margarin, kigyóuborka Tk kifli	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Sült oldalas párolt lilakáposztával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Sárgadinnye	Citromos tea Pritaminos felvágott 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 19	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Finomfőzelék sertéspörkölttel ½	Kapucínér szelet	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Vasárnap 20	Citromos tea Bécsikrém, kigyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Alma	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, 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.



29. hét			ET LAP - DIET AS ETREND I.		2025. július 14.-2025. július 20.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása		Tea, turista, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Tea, zöldborsóleves, sült pulykamell, körtémártás, főtt	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, körtémártás, főtt burgonya		Zöldborsóleves, sült pulykamell, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, nektarin
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Nektarin		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér		Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sült tarja, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék		Zöldségleves, sült tarja, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szerda 16	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle		Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarackleves, sült harcsafilé, párolt rizs, ezersziget öntet	Őszibarackleves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla		Őszibarackleves diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kolbászkarika, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, spenótos galuska reszelt sajttal	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel		Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, őszibarack
	Uzsonna	Banán pép	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, kenőmájas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kenőmájas, póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 18	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kiili		Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körtekrémleves, zöldfűszeres csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Körtekrémleves, zöldfűszeres csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2		Erdei gyümölcsleves diab, sült oldalas, párolt lilaköszte diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, gyümölcslé
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, pirítósos felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, pirítósos felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék	Zellerkrémleves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré		Zellerkrémleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék diab, zabrudi
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, bécsikrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertés gulyásleves, túrófelfújt	Csirkegulyás, túrós csusza		Sertés gulyásleves, túrófelfújt diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		



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



29. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. július 14.-2025. július 20.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 14	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, körtemártás, tölt burgonya	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, körtemártás diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, körtemártás TM, tölt burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Kedd 15	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	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Szerda 16	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarackleves, sült harcsafilé, rizspép, cékla	Őszibarackleves diab, sült harcsafilé, rizspép 1/2, cékla, túró rudi diab	Őszibarackleves TM, sült harcsafilé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Jégkrém		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirke aprópecs., zöldséges ágy besamel	Mórahalmi leves, csirke aprópecs., zöldséges ágy besamel, zabrudi	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecs., zöldséges ágy TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása
Péntek 18	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	Körtekrémleves, zöldfűszeres csirkecomb filé, töltburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Körtekrémleves diab, zöldfűszeres csirkecomb filé, töltburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2, gyümölcsle	Körtekrémleves TM, zöldfűszeres csirkecomb filé, töltburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása
Szombat 19	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Zellerkrémleves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, zabrudi	Zellerkrémleves TM, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Tejszelet		Zabrudi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, kakaós zabkása TM
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, túrófelfújt	Csirkegulyás, túrófelfújt diab, reszelt alma	Csirkegulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása



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



29. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. július 14.-2025. július 20.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, krémtúró, mákos búrkifli	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, sült pulykamell, meggy mártás, főtt burgonya	Z.borsóleves, sült pulykamell, meggy mártás TM, főtt burgonya	Z.borsóleves, sült pulykamell, meggy mártás diab TM, főtt burgonya 1/2, nektarin	Z.borsóleves, sült pulykamell, meggy mártás diab TM, főtt burgonya 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
Kedd 15	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, z.papr. 1/2, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, z.papr. 1/2, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, z.papr. 1/2,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, z.papr. 1/2,
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, natúr csirkemell, zöldbab főzelék	Zölds.leves, sült tarja, zöldbab főzelék TM	Zölds.leves, sült tarja, zöldbab főzelék TM, étcsokoládé	Zölds.leves, natúr csirkemell, zöldbab főzelék TM, diabetikus ostya
Szerda 16	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, parad, korpás zsemle	Tea, csülök s, marg, parad, korpás zsemle	Tea, csülök s, marg, parad, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Csütörtök 17	Ebéd	Őszi barackleves, rántott harcsa, rizs,	Őszi barackleves TM, sült harcsa, rizs, cékla	Őszi barackleves TM diab, sült harcsa, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé	Őszi barackleves TM diab, sült harcsa, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, minijam, marg, szezámos	Tea, kolbászkarika, marg, zölds 1/2, szezámos	Tea, kolbászkarika, marg, zölds 1/2,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zölds 1/2, zsemle
Péntek 18	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, spenótos galuska reszelt sajttal	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecs,	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecs, zölds.ág, őszibarack	Tárkonyos zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, pulykamell s, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, kenőmáj, póréh, félbarna kenyér	Tea, kenőmáj, póréh, zsemle	Tea, pulykamell s 2 sz, marg, póréh, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, túrótojás, marg, kigyóú, tk kifli	Tea, marha p, marg, kigyóú, tk kifli	Tea, marha p, marg, kigyóú, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, kigyóú, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, zölds.csirkecomb filé, párolt lilakáp. 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Erdei gyüm.leves TM, sült oldalas, párolt lilakáp. 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Erdei gyüm.leves TM diab, sült oldalas, párolt lilakáp. diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, gyümölcsle	Erdei gyüm.leves TM diab, zölds.cs.comb filé, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
Vasárnap 20	Vacsora	Tea, trappista sajt 3 sz, marg, félbarna kenyér	Tea, pirítós felv 3 sz, marg, félbarna	Tea, pirítós felv 3 sz, marg, zsemle	Tea, pirítós felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, tonhalkém, parad, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, parad, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	ZellerkréMLEVES, csirkepörk. 1/2, finomfőzelék	Zellerkr.levES TM, sertéspörk 1/2, finomfőz TM	Zellerkr.levES TM, sertéspörk 1/2, finomfőzelék TM, zabrudi	Zellerkr.levES TM, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóú, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kigyóú, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kigyóú, zsemle	Tea, bécsikrém, kigyóú, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, túró, csusza	Sertés gulyásleves, darafelfújt TM	Sertés gulyásleves, darafelfújt TM diab, alma	Csirkegulyás, darafelfújt TM diab, alma