



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

31. hét

2025. július 28-tól 2025. augusztus 3-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kefir, szezámagos zsemle	Tej	Hideg meggyleves Debreceni tokány bulgurral Gyöngyhagymával	Nektarin	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Vaníliás croissant	Tejeskávé	Citromos kertileves Sült tarja párolt rizszel, tzatzikivel Gyümölcslé	Görögdinnye	Citromos tea Magyaros sajtkrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kenyér	Tej	Hideg egresleves Carbonara ragu Zöldséges orsótésztával	Őszibarack	Citromos tea Olaszkrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Csütörtök 31	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, sajtos stangli	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Tökfőzelék rántott halrúddal	Sárgabarack	Citromos tea, vaníliás tej Mogyorókrém, margarin Briós
Péntek 1	Citromos tea Pritaminos túrókrém Korpás zsemle	Tej	Sült répakrémleves-levesgyöngy Nyári székelypáposzta	Sárgadinnye	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szombat 2	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Fejtett bableves Lecsó sült lecsókolbásszal Tarhonyával	Kakaós krémmel töltött ostya	Citromos tea Tejszínhabos puding Diós búrkifli
Vasárnap 3	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Csirkegulyás leves Gránátos kocka csemege uborkával	Túrós batyu	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóuborka, 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.



31. hét			ET LAP - DIET AS ETREND I.		2025. július 28.-2025. augusztus 3.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, debreceni tokány, bulgur	Almaleves, csirkeragu, bulgur		Hideg meggyleves diab, debreceni tokány, bulgur 1/2, gyöngyhagyma, nektarin
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Nektarin		
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, réteges gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, vaníliás croissant		Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Tejeskávét		
	Ebéd	Citromos kertileves, sült tarja, párolt rizs, tzatziki, gyümölcslé	Citromos kertileves, pulykasült, párolt rizs, zellermártás, gyüm.lé		Citromos kertileves, sült tarja, párolt rizs 1/2, tzatziki, gyümölcslé, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Görögdiinnye kocka	Görögdiinnye		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, magyaros sajtkrém, póréhagyma, zsemle
Szerda 30	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér		Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, carbonara ragu, zöldséges orsótészta	Körteleves, parajos-csirkés ragu, zöldséges orsótészta		Hideg egresleves diab, carbonara ragu, zöldséges orsótészta 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Banán pép	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, olaszkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olaszkrém, paradicsom, zsemle
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromi párizsi, margarin, sajtos slangli		Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, halrúd, tökfőzelék	Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék diétás		Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék diétás, sárgabarack
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, margarin,ogyorókrém, briós	Tea, vaníliás tej, margarin, briós		Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, korpás zsemle		Tea, pirítósos túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sült répakrémleves, nyári székelykáposzta	Sült répakrémleves, rakott brokkoli		Sült répakrémleves, nyári székelykáposzta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Fejlett bableves, csirke aprópecsenye, nyári zöldségfőzelék	Zöldborsópüréleves, csirke aprópecsenye, nyári zöldségfőzelék		Fejlett bableves, lecsó, sült lecsókolbász, tarhonya 1/2, zabrudi
	Uzsonna	Zabrudi	Kakaós krémmel töltött ostya		
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, körtés köleskása		Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, gránátos kocka, cékla	Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla		Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túrós batyu		
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle



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



31. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. július 28.-2025. augusztus 3.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 28	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	Almaleves, csirkeragu, bulgurpép	Almaleves diab, csirkeragu, bulgurpép 1/2, őszibarack befőtt diab	Almaleves TM, csirkeragu TM, bulgurpép
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Kedd 29	Reggeli	Tea, réteges gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kerti leves, pulykasült, rizspép, zellermártás, gyüm.lé	Citromos kerti leves, pulykasült, rizspép 1/2, zellermártás, gyüm.lé, cseresznye befőtt diab	Citromos kerti leves, pulykasült, rizspép, zellermártás TM, gyüm.lé
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása
Szerda 30	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	Körteleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Körteleves diab, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, zabrudi	Körteleves TM, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék	Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék, gyümölcslé	Burgonyaleves TM, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, mogyorókrém, briós	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Péntek 1	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, rakott brokkoli	Sült répakrémleves, rakott brokkoli, reszelt alma	Sült répakrémleves TM, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Szombat 2	Reggeli	Tea, kefir, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, csirke aprópecsenye, nyári	Zöldborsópüréleves, csirke aprópecsenye, nyári zölds.főzelék, zabrudi	Zöldborsópüréleves, csirke aprópecs., nyári zölds.főzelék
	Uzsonna	Zabrudi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, csülök sonka krém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka krém, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Gyümölcslé



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



31. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. július 28.-2025. augusztus 3.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, kefir, szezámos zsemle	Tea, p.mellsonka, marg, szezámos zsemle	Tea, p.mellsonka, marg, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggy leves, csirkeragu, bulgur,	Meggy leves TM, csirkeragu TM, bulgur,	Meggy leves TM diab, csirkeragu TM, bulgur 1/2, gyöngyh, nektarin	Meggy leves TM diab, csirkeragu TM, bulgur 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
Kedd 29	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, papr.szalámi, margarin, kigyóub, félbarna	Tea, papr.szalámi, margarin, kigyóub,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Reggeli	Tea, réteges joghurt, vaníliás croissant	Tea, bécsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykasült, párolt rizs, tzatziki, gyümölcslé	Citromos kertileves, sült tarja, párolt rizs, zellermártás TM, gyümölcslé	Citromos kertileves, sült tarja, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, gyümölcslé, cseresznye befőtt diab	Citromos kertileves, pulykasült, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, gyümölcslé, cseresznye befőtt diab
Szerda 30	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, póréhagyma, félbarna	Tea, zala felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, póréh, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg tk kenyér	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, tk kenyér	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Csütörtök 31	Ebéd	Egresleves, parajos-csirkés ragu, zölds.orsótészta	Egresleves TM, parajos-csirkés ragu TM, zölds.orsótészta	Egresleves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, zölds.orsótészta 1/2, őszibarack	Egresleves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, zölds.orsótészta 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, paradicsom, zsemle	Tea, olaszkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, kigyóub, sajtos stangli	Tea, ausztria szalámi, marg, kigyóub, félbarna	Tea, ausztria szalámi, marg, kigyóub,	Tea, baromfi p 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Péntek 1	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék	Rablóhúsleves, halrúd, tökfőzelék TM	Burgonyaleves TM, halrúd, tökfőzelék TM, sárgabarack	Burgonyaleves TM, halrúd, tökfőzelék TM, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack		
	Vacsora	Tea, vaníliás tej,ogyorókrém, marg, briós	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, pitaminos túrókrém, korpás zsemle	Tea, pitaminos felv, marg, korpás zsemle	Tea, pitaminos felv, marg, zsemle	Tea, pitaminos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Sült répakrémleves, rakott brokkoli	Sült répakrémleves TM, nyári székelykáp TM	Sült répakrémleves TM, nyári székelykáp TM, alma	Sült répakrémleves TM, rakott brokkoli TM, alma
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
Vasárnap 3	Vacsora	Tea, halpástétom, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, pulyka felvágott, margarin, póréh, félbarna	Tea, hamé pástétom, póréh, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréh, zsemle	Tea, pulyka felvágott 2 sz, margarin, póréh, zs
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Bableves, csirke aprópecs, nyári zölds.főzelék	Bableves, lecsó, sült lecsókolbász, tarhonya	Bableves, lecsó, sült lecsókolbász, tarhonya 1/2, zabrudi	Kertészleves, csirke aprópecs, nyári zölds.főzelék TM, zabrudi
Vasárnap 3	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, tejszínhabos puding, diós búrkifli	Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 3	Ebéd	Csirkegulyás, gránátos kocka, csemege uborka	Csirkegulyás, gránátos kocka, csemege uborka	Csirkegulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka,	Hamis gulyás, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé