

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

32. hét

2025. augusztus 4-től 2025. augusztus 10-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 4	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Sajtos stangli	Tej	Hideg szederleves Rakott karfiol tejföllel sütve	Szilvás pite	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Kedd 5	Citromos tea Főtt virsli, mustár Szezámagos zsemle	Tej	Hamis gulyásleves Gyöngyhagymás marharagu Főtt burgonyával, gyümölcslé	Görögdinnye	Citromos tea Házi sonkakrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 6	Citromos tea Csokoládés croissant Tejszínhabos puding	Tej	Lebbencsleves Finomfőzelék csibefasírttal	Csokoládés parány	Citromos tea Sült cserkészkolbász Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 7	Citromos tea Padlizsánkrém, paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Hideg sárgadinnye krémleves Hagymás-gombás csirkeragu Párolt rizzsel	Őszibarack	Citromos tea Gyümölcscrizs Gofri 2 db
Péntek 8	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, tk kifli	Tej	Jókai bableves Piskótakocka Erdei gyümölcsmártással	Sárgabarack	Citromos tea Hamé pástétom, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 9	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, kockasajt Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Káposztás kocka	Alma	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Magyaros zöldborsóleves galuskával Kakukkfűves sült csirkecomb filé Hagymás törtburgonyával Kovászos uborkával	Túró rudi	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Puffancs

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.



32. hét			ET LAP - DIET AS ETREND I.		2025. augusztus 4.-2025. augusztus 10.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, sajtos stangli		Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott karfiol	Őszibarack leves, rakott spárga		Szederleves diab, rakott karfiol, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, zsemle
Kedd 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér		Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, gyöngyhagymás marharagu, főtt burgonya, gyüm.lé	Hamis gulyásleves diétás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcslé		Hamis gulyásleves, gyöngyhagymás marharagu, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé, étcsokoládé
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, házi sonkakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, házi sonkakrém, kigyóuborka, zsemle
Szerda 6	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása		Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré		Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék diab, zabrudi
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, sült cserkészkolbász, paprikába töltött káp. 1/2, zsemle
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle		Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sárgadinnye krémleves, hagymás-gombás csirkeragu, rizs	Sárgadinnye krémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs		Sárgadinnye krémleves diab, hagymás-gombás csirkeragu, párolt rizs 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db		Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Péntek 8	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kifli		Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Jókai bableves, piskótakocka, erdei gyümölcsmártás	Pulykaragu leves, almafelfújt		Jókai bableves, almafelfújt diab, sárgabarack
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zsemle		Tea, hamé pástétom, kápia paprika 1/2, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, sertés párizsi, kockasajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, sertés párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, őszibarackos tejberizs	Mórahalmi gazdagleves, őszibarackos tejberizs		Mórahalmi gazdagleves, őszibarackos tejberizs diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Magy.zöldborsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla		Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, kovászos uborka, túró rudi diab



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



32. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. augusztus 4.-2025. augusztus 10.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott spárga	Őszibarack leves diab, rakott spárga, meggybefőtt diab	Őszibarack leves TM, rakott spárga TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása
Kedd 5	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	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcsle	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, étcsokoládé	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcsle
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Szerda 6	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré, zabrudi	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Csütörtök 7	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	Sárgadinnye krémleves, csirkeragu, rizspép	Sárgadinnye krémleves diab, csirkeragu, rizspép 1/2, őszibarack befőtt diab	Sárgadinnye krémleves TM, csirkeragu TM, rizspép
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, gyümölcsrizs TM
Péntek 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelfűjt	Pulykaragu leves, almafelfűjt diab, körtebefőtt diab	Pulykaragu leves, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása
Szombat 9	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, őszibarackos tejberizs	Mórahalmi leves, őszibarackos tejberizs diab, reszelt alma	Mórahalmi leves TM, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér



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



32. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. augusztus 4.-2025. augusztus 10.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, körözött, kápia papr 1/2, sajtos stangli	Tea, baromfi p, marg, kápia papr, félbarna	Tea, baromfi p, marg, kápia papr, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szederleves, rakott spárga	Szederleves TM, rakott spárga TM	Szederleves TM diab, rakott spárga TM, meggybefőtt diab	Szederleves TM diab, rakott spárga TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Szilvás pite	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg, parad, félbarna	Tea, halpástétom, parad, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, parad, zsemle	Tea, zöldségszós, zsemle
Kedd 5	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, szezámos zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, szezámos zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, gyöngyhagymás marharagu, főtt burg, gyüm.lé	Hamis gulyás, gyöngyhagymás marharagu, főtt burg, gyüm.lé	Hamis gulyás, gyöngyhagymás marharagu, főtt burg 1/2, gyüm.lé, étcsokoládé	Hamis gulyás, marharagu, főtt burg 1/2, gyüm.lé, étcsokoládé
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, kigyóub, zsemle	Tea, házi sonkakrém, kigyóub, zsemle
Szerda 6	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, tejszínhabos puding	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, csibefasírt, finomfőzelék	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék TM	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék TM, zabrudi	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Csokoládés parány	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, papr, töltött káp,	Tea, sült cserkészkolb, papr, töltött káp, félbarna	Tea, sült cserkészkolb, papr, töltött káp,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, parad, korpás zsemle	Tea, padlizsánkrém, parad, korpás zsemle	Tea, padlizsánkrém, parad, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	S.dinnyekrémleves, hagymás-gombás cs.ragu, rizs	S.dinnyekrémleves TM, csirkeragu TM, rizs	S.dinnyekrémleves TM diab, csirkeragu TM, rizs 1/2, őszibarack	S.dinnyekrémleves TM diab, csirkeragu TM, rizs 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, bécsi felv, mag, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, mag, zsemle
Péntek 8	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, póréh, tk kifli	Tea, turista felv, marg, póréh, tk kifli	Tea, turista felv, marg, póréh, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, piskótakocka, gyüm.mártás	Pulykaragu leves, almafelfújt TM	Pulykaragu leves, almafelfújt TM diab, sárgabarack	Pulykaragu leves, almafelfújt TM diab, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack		
	Vacsora	Tea, zöldségszós, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kápia papr, félbarna	Tea, hamé pástétom, kápia papr, zsemle	Tea, zöldségszós, kápia papr, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sertés p, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, sertés p, marg, kigyóub, zsemle	Tea, sertés p 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, káposztás kocka	Mórahalmi leves TM, káposztás kocka	Mórahalmi leves TM, őszibarackos tejberizs TM diab, alma	Mórahalmi leves TM, őszibarackos tejberizs TM diab, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, lilah, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, parad, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, parad, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, kovászos uborka	Z.borsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, kovászos uborka	Z.borsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, kovászos uborka, zabrudi	Z.borsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, zabrudi
	Uzsonna	Túrórudi	Zabrudi		
	Vacsora				