

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

33. hét

2025. augusztus 11-től 2025. augusztus 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, szezámós zsemle	Tej	Csontleves cérnametéllyel Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, céklával	Dörmi	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Kedd 12	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Mini baguette	Tej	Körtekrémleves Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban Párolt rizsszel	Görögdinnye	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szerda 13	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom 1 db Rozskenyér	Tej	Csurgatott tojásleves Tökfőzelék sült lecsókolbásszal	Jégkrém	Citromos tea Hamé pástétom, kefir Félbarna kenyér
Csütörtök 14	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Kápia paprika ½, korpás zsemle	Tej	Almaleves Lecsós sertésragu tarhonyával	Szőlő	Citromos tea Magyaros sajtkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kenyér	Tej	Marha babgulyás csipetkével Túrós derelye	Alma	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Csalamádé, félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésraguleves Sárgaborsófőzelék pulykapörkölttel ½	Túró rudi	Citromos tea Körözött, kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 17	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Disznótoros főtt burgonyával Kovászos uborkával	Gyümölcsle	Citromos tea Tejszínhabos puding Diós búrkifli

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.



33. hét			ET LAP - DIETAS ETREND I.		2025. augusztus 11.-2025. augusztus 17.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, póréahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, brassói aprópecsenye, főtt burgonya, cékla	Csontleves, brassói csirke aprópecsenye, főtt burgonya, cékla		Csontleves, brassói aprópecsenye, steak burgonya, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette		Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körtekrémleves, csirkemell csíkok füstölt sajtártás, párolt rizs	Körtekrémleves, csirkemell csíkok, kapormártás, párolt rizs		Körtekrémleves diab, csirkemell csíkok füstölt sajtártásban, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Görögdiinnye kocka	Görögdiinnye		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, pritamos felvágott, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér		Tea, pritamos felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék diétás		Csurgatott tojásleves, sült lecsókolbász, tökfőzelék diétás, zabrudi
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, kefir, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér		Tea, hamé pástétom, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle		Tea, csülök sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, lecsós sertésragu, törtburgonya	Almaleves, pulykaragu, tarhonya		Almaleves diab, lecsós sertésragu, tarhonya 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykaszonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, magyaros sajtkrém, lilahagyma, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kenyér		Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marha babgulyás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás diétás, túrós derelye		Marhagulyás, őszibarack felfűjt diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, rakott nyelv, margarin, csalamádé, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék		Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, körözött, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, körözött, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, póréahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sült csirkecomb filé diétás, főtt burgonya, cékla	Zöldségkrémleves, sült csirkecomb filé diétás, főtt burgonya,		Zöldségkrémleves, diszntoros, főtt burgonya 1/2, kovászos uborka, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással		Tea, turista felvágott, margarin, zsemle



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



33. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. augusztus 11.-2025. augusztus 17.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 11	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, brassói csirke, főtt burgonya, cékla	Csontleves, brassói csirke, főtt burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Csontleves, brassói csirke, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Kedd 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, csirkemell csikok, kapormártás, rizspép	Körtekrémleves diab, csirkemell csikok, kapormártás, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Körtekrémleves TM, csirkemell csik, kapormártás TM, Görögdinnye pép
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása
Szerda 13	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakerém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék, zabrudi	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Jégkrém		Zabrudi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, kakaós zabkása TM
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, pulykaragu, törtburgonya	Almaleves diab, pulykaragu, törtburgonya, körtebefőtt diab	Almaleves TM, pulykaragu, törtburgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás, őszibarack felfűjt diab, reszelt alma	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása
Szombat 16	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakerém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2,	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüré-főzelék, túró rudi diab	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldborsópüré-főzelék
	Uzsonna	Túró rudi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Vasárnap 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	Zöldségkrémleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Zöldségkrémleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Zöldségkrémleves TM, sült csirkecomb filé, főtt burg, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM



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



33. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. augusztus 11.-2025. augusztus 17.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, szezámos	Tea, csabai felv, marg, póréh, szezámos	Tea, csabai felv, marg, póréh, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, brassói csirke, steak burgonya,	Csontleves, brassói aprópecs, steak burg,	Csontleves, brassói aprópecs, steak burg, cékla, écsokoládé	Kertészleves, brassói csirke, főtt burgonya 1/2, cékla, écsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Écsokoládé		
Kedd 12	Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, mini baguette	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Körtekrémleves, csirkemell csik, sajtmártás, rizs	Körtekr. leves TM, cs.mell csik, kaporm. TM, rizs	Körtekr. leves TM diab, cs.mell csik, kaporm. TM, rizs 1/2, meggybefőtt diab	Körtekr. leves TM diab, cs.mell csik, kaporm. TM, rizs 1/2, meggybefőtt diab
Kedd 12	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, zöldp, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zöldp, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zöldp, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zöldp, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, rozskenyér	Tea, pitaminos felv, marg, parad, rozskenyér	Tea, pitaminos felv, marg, parad, zsemle	Tea, pitaminos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, halrúd, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, lecsókolbász, tökfőzelék	Csurgatott tojásleves, lecsókolbász, tökfőzelék TM, zabrudi	Burgonyaleves, halrúd, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudi		
Csütörtök 14	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr, korpás zsemle	Tea, csülök s, marg, kápia papr, korpás zsemle	Tea, csülök s, marg, kápia papr, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, pulykaragu, tarhonya	Almaleves TM, lecsós sertésragu, tarhonya	Almaleves TM diab, lecsós sertésragu, tarhonya 1/2, körtebefőtt diab	Almaleves TM diab, pulykaragu, tarhonya 1/2, körtebefőtt diab
Péntek 15	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, lilahagyma, félbarna ke	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, lilah, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, parad, tk kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, parad, tk kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, parad,	Tea, baromfi p 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Szombat 16	Ebéd	Marha babgulyás, túrós derelye	Marha babgulyás, őszibarack felfűjt TM	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, alma	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, túrkortójas, marg, csalamádé, félbarna	Tea, halpástétom, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, csalamádé, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Reggeli	Tea, kefir, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zöldp, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zöldp, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zöldp, zsemle
Vasárnap 17	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraagu leves, pulykapörk 1/2,	Csirkeraagu leves, pulykapörk 1/2,	Csirkeraagu leves, pulykapörk 1/2, zöldborsófőzelék TM, zabrudi	Zöldségleves, pulykapörk 1/2, zöldborsófőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, körözött, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, halpástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, póréh, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sült cs.combfilé, főtt burg, kovászos uborka	Zöldségkrémleves TM, disznótoros, főtt burg, kovászos uborka	Zöldségkrémleves TM, disznótoros, főtt burg 1/2, kovászos uborka, gyümölcsle	Zöldségkrémleves TM, sült cs.combfilé, főtt burg 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
Vasárnap 17	Vacsora	Tea, túrkortójas, marg, csalamádé, félbarna	Tea, halpástétom, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, csalamádé, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle