

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

34. hét

2025. augusztus 18-tól 2025. augusztus 24-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 18	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Rablóhúsleves Bolognai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Szőlő	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Félbarna kenyér
Kedd 19	Citromos tea Vaníliás croissant Gyümölcsjoghurt	Kakaó	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rozmaringos pulykasült Steak burgonyával, pepperóni paprika	Szilva	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 20	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Almás körteleves Roston csirkemell petrezselymes rizzsel Tzatzikivel	Sajtos pogácsa	Citromos tea Gyümölcscrizs Gofri 2 db
Csütörtök 21	Citromos tea Szalonnás-hagymás rántotta Szezámagos zsemle	Tej	Lebbencsleves Finomfőzelék rántott párizsival	Gyümölcslé	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 22	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Magyaros zöldbableves Vadas sertésragu spagetti tésztával	Banán	Citromos tea, tejeskávé Margarin, minijam Kalács
Szombat 23	Citromos tea Pulykasonka felvágott 3 szelet Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cénametéllettel Majorannás burgonyafőzelék Csirkeporkölttel ½	Tejszelet	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Vasárnap 24	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csókakői kolbászleves Diós metélt	Kapuciner szelet	Citromos tea Házi citromos tonhalkrém 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.



34. hét		ET LAP - DIETAS ETREND I.		2025. augusztus 18.-2025. augusztus 24.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, bolognai ragu, orsótészta, reszelt sajt	Kertészleves diétás, csirkés-spárgás ragu, orsótészta, sajt	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, almás köleskása	Tea, vaniliás croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperónia paprika, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almás körteleves, roston csirkemell, zellermártás, petr. rizs	Almás körteleves, roston csirkemell, zellermártás, petr. rizs	Almás körteleves diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, tzatziki, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gófi 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gófi 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	
	Vacsora	Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros zöldbaleves, vadas sertésragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, spagetti tészta	Magyaros zöldbaleves, zöldséges csirkeragu, spagetti tészta 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, zabrudi
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csókakói kolbászleves, almafelfújt	Legényfogó leves csirkéből, almafelfújt	Legényfogó leves csirkéből, almafelfújt diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Körtebefőtt	



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



34. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2025. augusztus 18.-2025. augusztus 24.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 18	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	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré, reszelt sajt	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré 1/2, reszelt sajt, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása
Kedd 19	Reggeli	Tea, almás köleskása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, reszelt alma	Brokkoli krémleves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
Szerda 20	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	Almás körteleves, roston csirkemell, zellermártás, rizspép	Almás körteleves diab, roston csirkemell, zellermártás, rizspép 1/2, étcsokoládé	Almás körteleves TM, roston csirkemell, zellermártás TM, rizspép
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, gyümölcsrizs TM
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, kefir, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Péntek 22	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	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, meggybefőtt diab	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
Szombat 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék, zabrudi	Zöldségleves, csirkepörkölt 1/2, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Zabrudi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tejbedara fahéj szórással TM
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, almafelfújt	Legényfogó leves csirkéből, almafelfújt diab, körtebefőtt diab	Legényfogó leves csirkéből TM, almafelfújt TM



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



34. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. augusztus 18.-2025. augusztus 24.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad, mini baguette	Tea, csülök sonka, marg, parad, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, parad, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, bolognai ragu, orsótészta, reszelt	Rablóhúsleves, bolognai ragu, orsótészta	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, félbarna	Tea, hamé pástétom, póréh, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréh, zsemle	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, vaníliás croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli kr.leves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika	Brokkoli kr.leves TM, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika	Brokkoli kr.leves TM, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika, alma	Brokkoli kr.leves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla, alma
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zöldp. 1/2, korpás zsemle	Tea, marha p, marg, zöldp, korpás zsemle	Tea, marha p, marg, zöldp, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zöldp, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almás körteleves, roston csirkemell, petrezselymes rizs, tzatziki	Almás körteleves TM, roston csirkemell, petrezselymes rizs, zellermártás TM	Almás körteleves TM diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, zellermártás TM, étcsokoládé	Almás körteleves TM diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, zellermártás TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, tojásrántotta, szezámos zsemle	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, szezámos	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, halrúd, finomfőzelék	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék TM	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék TM, gyümölcslé	Lebbencsleves diétás, halrúd, finomfőzelék TM, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, pirit.felv, marg, kápia papr, félbarna	Tea, pirit.felv, marg, kápia papr, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, halpástétom, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magy.zöldbaleves, zöldséges cs.ragu, spagetti	Magy.z.baleves, zölds. cs.ragu TM, spagetti	Magy.z.baleves, zöldséges cs.ragu TM, spagetti 1/2, meggybefőtt diab	Magy.z.baleves, zöldséges cs.ragu TM, spagetti 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, lilah, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék TM, zabrudi	Zölds.leves, csirkepörkölt 1/2, z.borsófőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, vadász felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, diós metélt	Legényfogó leves csirkéből TM, diós metélt	Legényfogó leves csirkéből TM, almafelfújt TM diab, körtebefőtt diab	Legényfogó leves csirkéből TM, almafelfújt TM diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Kenyér és szelet	Vadász		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kígyóub, zsemle