

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

13. hét

2026. március 23-tól 2026.március 29-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Minijam, margarin, réteges joghurt Kalács	Kakaó	Fejtt bableves csipetkével Grill csirkemell egresmártással Főtt burgonyával	Mandarin	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, kockasajt Hónapos retek, félbarna kenyér
Kedd 24	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet Pannónia sajt 2 szelet, margarin Paradicsom 1 db, rozskenyér	Tej	Alföldi sertésgulyás Vadas marharagu spagetti tésztával	Tejszínhabos puding	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Szerda 25	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Lenmagos zsemle	Tej	Kacsaerőleves Egybefasírt zelleres burgonyapürével Csalamádéval	Alma	Citromos tea Mediterrán túrókrém, újhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Főtt tojás 1 db, kigyóuborka Korpás zsemle	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Sült tarja kukoricás rizzsel Tzatzikivel	Kivi	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt Félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Hamé pástétom, kefir Jégretek, mini baguette	Tej	Tavaszi zöldségleves Rántott pulykamell franciasalátával Túró rudi	Narancs	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves levesgyönggyel Bolognai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Csokoládé parány	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea Margarin, mogorókrém Gyümölcsjoghurt, briós	Tejeskávé	Daragaluska leves Sárgaborsófőzelék Sült császárszalonnával	Dörmi	Citromos tea Majorannás mini májas Póréhagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



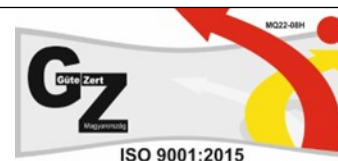
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



13. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2026. március 23-tól 2026.március 29-ig
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, minijam, margarin, réteges joghurt, kalács	Tea, minijam, margarin, réteges joghurt, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Fejlett bablevés, grill csirkemell, almamártás, főtt burgonya	Kertészleves diétás, grill csirkemell diétás, almamártás, főtt burgonya	Fejlett bablevés, grill csirkemell, almamártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
Kedd 24	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, pannónia sajt, margarin, paradicsom sz	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, zöldséges marharagu, bulgur	Pulykaragu leves, zöldséges marharagu, spagetti tészta	Alföldi sertésgulyás, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Zabrud	Zabrud
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré, cékla	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré, cékla	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré TM, csalamádé
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, kigyóuborka, félbarna k	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, kigyóuborka, korpás
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs	Brokkoli krémleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs	Brokkoli krémleves TM, sült tarja, kukoricas rizs, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Kivi
	Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 27	Reggeli	Tea, hamé pástétom, kefir, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, kefir, mini baguette	Tea, hamé pástétom, jégretek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelék, túró rudi	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelékpüré, túró rudi	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, franciasaláta TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna keny	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, sajt	Zellerkrémleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt	Zellerkrémleves TM, bolognai ragu, orsótészta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Csokoládé parány	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, margarin, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, margarin, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsófőzelék	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék	Daragaluska leves, sült császárszalonna, sárgaborsófőzelék



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



13. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2026. március 23-tól 2026.március 29-ig
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, minijam, margarin, réteges joghurt, kalács	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, minijam, margarin, réteges joghurt, kalács
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, almamártás, főtt burgonya	Kertészleves, grill csirkemell, almamártás TM, főtt burgonya	Fejlett bableves, grill csirkemell, egresmártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Mandarin
Kedd 24	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, hónapos retet, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt 3 szelet, margarin, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, zöldséges marharagu, bulgurpép	Pulykaragu leves, zöldséges marharagu TM, bulgurpép	Pulykaragu leves, vadas marharagu, spagetti tészta
Szerda 25	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Zabrud	Tejszínhabos puding
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
Csütörtök 26	Ebéd	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré, cékla	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré TM, cékla	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, zelleres burgonyapüré,
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált löncs, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, újhagyma, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna	Tea, lágy tojáskrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
Péntek 27	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, majorannás pulykaragu, rizspép	Brokkoli krémleves TM, majorannás pulykaragu, rizspép	Brokkoli krémleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, kefir, jégretek, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelékpüré, túró rudi	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelékpüré TM, étcsokoládé	Tavaszi zöldségleves, rántott pulykamell, franciasaláta, túró rudi
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Narancs
Vasárnap 29	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, sajt	Zellerkrémleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, bolognai ragu, orsótészta, sajt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, tejbedara kakaó szórással
	Reggeli	Tea, mogyorókrém, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, margarin, mogyorókrém, gyümölcsjoghurt, briós
	Tízórai	Tejeskáv	Növényi tej	Tejeskáv
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék TM	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé	Dörmi
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, félbarna kenyér



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



13. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.			2026. március 23-tól 2026. március 29-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle		Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle		Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, egresmártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin	Kertészleves, grill csirkemell, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle	Kertészleves, grill csirkemell, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, mandarin		Kertészleves, grill csirkemell, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, hónapos retek, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, hónapos retek,
Kedd 24	Reggeli	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.iam, zsemle		Diab.iam, zsemle
	Tízórai	Tea, paprikás szalámi, pannónia sajt, margarin,	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, zöldséges marharagu, spagetti tészta 1/2, zabrud	Pulykaragu leves, zöldséges marharagu, bulgurpép 1/2, zabrud	Alföldi sertésgulyás, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta 1/2, zabrud		Hamis gulyás, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta 1/2, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle		Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré 1/2, csalamádé, alma	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré 1/2, cékla, almabefőtt diab	Kacsaerőleves, egybefasírt, zelleres burgonyapüré TM 1/2, csalamádé, alma		Kacsaerőleves, natúr csirkemell, zelleres burgonyapüré TM 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, újhagyma, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált lóncs, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle		Tea, lóncs felvágott 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna	Tea, csülök sonka, margarin, főtt tojás, kigyóborka,		Tea, gépsonka 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle		Gépsonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Brokkoli krémleves, sült tarja, kukoricás rizs 1/2, tzatziki, kivi	Brokkoli krémleves, majorannás pulykaragu, rizspép 1/2, kivi	Brokkoli krémleves TM, sült tarja, kukoricás rizs 1/2, cékla, kivi		Brokkoli krémleves TM, majorannás pulykaragu, párolt rizs 1/2, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, pirítamos felvágott, margarin, zsemle	Tea, őszibarackos-fehéjas zabkása diab	Tea, pirítamos felvágott, margarin, zsemle		Tea, pirítamos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, hamé pástétom, jégretek, zsemle	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, jégretek, zsemle		Tea, pulykafelvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykafelvágott, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, franciasaláta, túró rudi diab, narancs	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelékpüré, túró rudi diab, körtebefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, franciasaláta TM, étcsokoládé, narancs		Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, finomfőzelék TM, túró rudi diab, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kigyóborka,
Szombat 28	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Májkrém, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, őszibarack befőtt diab	Zellerkrémleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, sajt, őszibarack befőtt diab	Zellerkrémleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab		Zellerkrémleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, ilahagyma, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, disznósajt, margarin, ilahagyma, zsemle		Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, ilahagyma, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Párizsi felvágott, zsemle	Párizsikrém, félbarna kenyér	Párizsi felvágott, zsemle		Diab.iam, zsemle
	Tízórai	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle		Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Daragaluska leves, sült császárszalonna, sárgaborsófőzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, halrúd, zöldborsófőzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, sült császárszalonna, sárgaborsófőzelék, étcsokoládé		Daragaluska leves, halrúd, zöldborsófőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, póréhagyma, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, majorannás mini májas, póréhagyma, zsemle		Tea, zöldségkrém, póréhagyma, zsemle
	Uzsonna	Zöldségkrém, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Diab.iam, zsemle



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

