



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

11. hét

2025. március 10-től 2025.március 16-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, szezámós zsemle	Tej	Frankfurti leves Bolognai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Kedd 11	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, tk kifli	Tej	Sertés gulyásleves csipet tésztával Tököfzelék sült lecsókolbásszal	Túró rudi	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Jégretek, korpás zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Spenótos galuska tejföllel, sajttal	Alma	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, sajtos stangli	Tej	Citromos kertészleves Rántott afrikai harcsafilé Ecetes burgonyasalátával	Banán	Citromos tea Zalakrém, újhagyma Félbarna kenyér
Péntek 14	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Lilahagyma, tk kenyér	Tej	Bableves füstölt tarjával Mákos tészta baracklekvárral	Üdítő	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Natúr joghurt	Húsgaluska leves Finomfözelék sertéspörkölttel ½	Mandarin	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Tepertő, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametélttel Paprikás burgonya sült virslivel Ecetes gyöngyhagymával	Dörmi	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Dr. Solymos Tímea mb. Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



11. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. március 10.-2025. március 16.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Frankfurti leves, bolognai ragu, orsótészta, reszelt sajt	Virslis kerteszeleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt	Virslis kerteszeleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, jégrettek, zsemle	
Kedd 11	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kiíli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertésgulyás, halrúd, tökfőzelék	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék diétás	Sertésgulyás, sült lecsókolbász, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
Szerda 12	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégrettek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, spenótos galuska	Tárkonyos pulykaragu leves diétás, rakott cukkini	Tárkonyos pulykaragu leves diétás, rakott cukkini, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágott, margarin, kávia paprika, zsemle	
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott, margarin, kefir, sajtos stangli	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Citromos kerteszeleves, sült harcsafilé, ecetes burgonyasaláta	Citromos kerteszeleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Citromos kerteszeleves, sült harcsafilé, ecetes burgonyasaláta 1/2, kivi	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, újhagyma, zsemle	
Péntek 14	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kenyér	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bableves füstölt tarjával, máglyarakás diétás	Legényfogó leves csirkéből, máglyarakás diétás	Legényfogó leves csirkéből, máglyarakás diab, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	
Szombat 15	Reggeli	Tea, tej bécsi felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt		
	Ebéd	Húsgaluska leves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék	Húsgaluska leves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Húsgaluska leves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, hónapos retek, zsemle	
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya diétás, cékla	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya diétás, cékla	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya 1/2, ecetes gyöngyhagyma, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piritaminos túrókrém, zsemle	



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



11. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.			2025. március 10.-2025. március 16.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 10	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	Virslis kertészleves, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya	Virslis kertészleves, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Virslis kertészleves, spárgás-csirkés ragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		
Kedd 11	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	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék TM		
	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált vadász felvágott, félbarna kenyér		
Szerda 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rakott cukkini	Tárkonyos pulykaragu leves, rakott cukkini, reszelt alma	Tárkonyos pulykaragu leves TM, rakott cukkini TM		
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér		
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertészleves, sült harcsafilé, joghurtos burg.saláta	Citromos kertészleves, sült harcsafilé, joghurtos burg.saláta 1/2, kivi pép	Citromos kertészleves, sült harcsafilé, burg.saláta		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér		
Péntek 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves, máglyarakás	Legényfogó leves, máglyarakás diab, üdítő	Legényfogó leves TM, máglyarakás TM		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált párizsi, félbarna kenyér		
Szombat 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Húsgaluska leves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Húsgaluska leves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Húsgaluska leves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM		
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya, cékla	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Csontleves, sült virsli, paprikás burgonya, cékla		
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminoz felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminoz felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér		



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



11. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2025. március 10.-2025. március 16.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 10	Reggeli	Tea, szardíniakrém, parad, szezámos zsemle	Tea, marha p., marg, parad, szezámos zsemle	Tea, marha p., marg, parad, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta	Virslis kertészleves, bolognai ragu, orsótészta	Virslis kertészleves, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin	Kertészleves, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, jégretek, félbarna	Tea, csülök s, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, jégretek, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle	
Kedd 11	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, tk kifli	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék	Sertésgulyás, sült lecsókolbász, tökfőzelék TM	Sertésgulyás, sült lecsókolbász, tökfőzelék TM, étcsokoládé	Hamis gulyás, halrúd, tökfőzelék TM, étcsokoládé	
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, sav.káp, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, sav.káp, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, sav.káp, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 12	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, jégretek, korpás zsemle	Tea, szalámi, marg, jégretek, korpás zsemle	Tea, szalámi, marg, jégretek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tárk.pulykaraguleves, spenótos galuska	Tárk.pulykaraguleves, rakott cukkini TM	Tárk.pulykaraguleves, rakott cukkini TM, alma	Tárkonyos zöldségleves, rakott cukkini TM, alma	
	Uzsonna	Alma	Alma			
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felv, marg, kávia papr, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, kávia papr, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, kávia papr, zsemle	
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, pulyka felv, marg, kefir, sajtos stangli	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, pulyka felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Citr.kertészleves, rántott harcsafilé, burg.saláta	Citr.kertészleves, rántott harcsafilé, burg.saláta	Citr.kertészleves, sült harcsafilé, burg.saláta 1/2, kivi	Citr.kertészleves, sült harcsafilé, burg.saláta 1/2, kivi	
	Uzsonna	Banán	Banán			
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, újhagyma, zsemle	Tea, zalakrém, újhagyma, zsemle	
Péntek 14	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, lilah, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg, lilah, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg, lilah, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Legényfogyó leves, mákos tészta	Legényfogyó leves TM, mákos tészta	Legényfogyó leves TM, máglyarakás TM diab, üdítő	Legényfogyó leves TM, máglyarakás TM diab, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, parad, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, parad, zsemle	Tea, zöldségkrém, újhagyma, zsemle	
Szombat 15	Reggeli	Tea, tej, minijam, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej			
	Ebéd	Karalábéleves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelék	Húsgaluska leves, sertéspörk.1/2, finomf.TM	Húsgaluska leves, sertéspörk.1/2, finomf.TM, mandarin	Karalábéleves, csirkepörkölt 1/2, finomfőzelék TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, retek, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, retek, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, retek, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, retek, zsemle	
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, natúr cs.mell, paprikás burg,	Csontleves, paprikás burg, sült virsli, gyöngyh.	Csontleves, paprikás burg 1/2, sült virsli, gyöngyh., étcsokoládé	Zölds.leves, natúr cs.mell, paprikás burg 1/2, cékla, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, B-vitaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, B-vitaminos felv.áott. mara. félbarna kenyér	Tea, B-vitaminos felv.áott. mara. zsemle	Tea, B-vitaminos felv.áott. mara. zsemle	