



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

12. hét

2025. március 17-től 2025.március 23-ig

| Nap | Reggeli | Tízórai | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|-----------------|---|---------|---|---------------------|--|
| Hétfő 17 | Citromos tea Almás croissant Krémtúró | Kakaó | Brokkoli krémleves levesgyönggyel Pásztortarhonya csalamádéval | Csokoládé parány | Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér |
| Kedd 18 | Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Tk kenyér | Tej | Tavaszi zöldségleves Lencsefőzelék sült lecsókolbásszal | Banán | Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek félbarna kenyér |
| Szerda 19 | Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Szezámagos zsemle | Tej | Paradicsomleves betűtésztával Fasírt párolt rizszel, tzatzikivel | Narancs | Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér |
| Csütörtök 20 | Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli | Tej | Csontleves kiskocka tésztával Marhapörkölt kagylótésztával Ecetes gyöngyhagymával | Kivi | Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér |
| Péntek 21 | Citromos tea Tepertő, lilahagyma Mini baguette | Tej | Erdei gyümölcsleves Zöldborsós tokány steak burgonyával Céklával | Üdítő | Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér |
| Szombat 22 | Citromos tea Mogyorókrém, margarin Natúr joghurt, kalács | Tej | Alföldi sertésraguleves Disznótoros párolt lilakáposztával | Mandarin | Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér |
| Vasárnap 23 | Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, újhagyma, félbarna kenyér | Tej | Tárkonyos csirkeraguleves Sajtos-tejfölös tészta | Túrós batyu | Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



| 12. hét | | ETLAP - DIETAS ET TREND I. | | 2025. március 17.-2025. március 23. | |
|-----------------|---------|---|---|---|--|
| Nap | | Normál "D" | Epekímélő - rost-, zsírszegény | Cukorbeteg étrend | |
| Hétfő 17 | Reggeli | Tea, almás zabkása | Tea, almás zabkása | Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle | |
| | Tízórai | Kakaó | Kakaó | | |
| | Ebéd | Brokkoli krémleves, pásztortarhonya, cékla | Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla | Brokkoli krémleves, bulguros csirke, csalamádé, étcsokoládé | |
| | Uzsonna | Tejszelet | Csokoládé parány | | |
| | Vacsora | Tea, csirkemell sonka, kockasajt, félbarna kenyér | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle | |
| Kedd 18 | Reggeli | Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, tk kenyér | Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kenyér | Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, lencsefőzelék | Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék | Tavaszi zöldségleves, sült lecsókolbász, zöldborsófőzelék diab, alma | |
| | Uzsonna | Banán pép | Banán | | |
| | Vacsora | Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér | Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle | |
| Szerda 19 | Reggeli | Tea, körözött, félbarna kenyér | Tea, túrókrém, félbarna kenyér | Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Paradicsomleves, zöldséges csirkerizottó | Sárgarépa krémleves, zöldséges csirkerizottó | Paradicsomleves diab, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, tatziki, narancs | |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | | |
| | Vacsora | Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér | Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle | |
| Csütörtök 20 | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér | Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli | Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Csontleves, marhapörkölt, kagylótészta | Csontleves, marharagu, kagylótészta | Csontleves, marhapörkölt, kagylótészta 1/2, ecetes gyöngyhagyma, kivi | |
| | Uzsonna | Körtebefőtt | Körtebefőtt | | |
| | Vacsora | Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ken | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle | |
| Péntek 21 | Reggeli | Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér | Tea, gépsonka, margarin, mini baguette | Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Almaleves, zöldborsós tokány, burgonyapüré, cékla | Almaleves, pulykaragu, burgonyapüré, cékla | Erdei gyümölcsleves, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya 1/2, cékla, üdítő | |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | | |
| | Vacsora | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér | Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, zsemle | |
| Szombat 22 | Reggeli | Tea, mogyorókrém, margarin, natúr joghurt, kalács | Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács | Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Alföldi sertésraguleves, pulykasült, parajfőzelék | Alföldi sertésraguleves, pulykasült diétás, parajfőzelék diétás | Burgonyaleves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab, mandarin | |
| | Uzsonna | Mandarin pucolva | Mandarin | | |
| | Vacsora | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle | |
| Vasárnap 23 | Reggeli | Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle | |
| | Tízórai | Tej | Tej | | |
| | Ebéd | Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs | Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs | Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs diab, meggybefőtt diab | |
| | Uzsonna | Almabefőtt | Túrós batyu | | |
| | Vacsora | Tea, sertés párizsi, margarin, kinyóuborka, félbarna kenyér | Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér | Tea, sertés párizsi, margarin, kinyóuborka, zsemle | |



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



| 12. hét | | ET LAP - DIETAS ETREND II. | | 2025. március 17.-2025. március 23. | |
|-----------------|---|--|--|---|--|
| Nap | | Pépes (spec pépes) | Cukros-pépes | Tejmentes pépes | |
| Hétfő 17 | Reggeli | Tea, almás zabkása | Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér | Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Kakaó | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla | Brokkoli krémleves, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé | Brokkoli krémleves TM, bulguros csirke, cékla | |
| | Uzsonna | Tejszelet | | Étcsokoládé | |
| Vacsora | Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér | Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér | Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér | | |
| Kedd 18 | Reggeli | Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér | Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér | Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék | Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék, reszelt alma | Tavaszi zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék TM | |
| | Uzsonna | Banán pép | | Banán pép | |
| Vacsora | Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér | Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér | Tea, karfiol püré TM, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér | | |
| Szerda 19 | Reggeli | Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér | Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér | Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Sárgarépa krémleves, zöldséges csirkerizottó | Sárgarépa krémleves, zöldséges csirkerizottó, üdítő | Sárgarépa krémleves TM, zöldséges csirkerizottó | |
| | Uzsonna | Üdítő | | Üdítő | |
| Vacsora | Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér | Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér | Tea, zöldség püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér | | |
| Csütörtök 20 | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér | Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér | Tea, virslikrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Csontleves, marharagu, törtburgonya | Csontleves, marharagu, törtburgonya 1/2, kivi pép | Csontleves, marharagu, törtburgonya | |
| | Uzsonna | Körtebefőtt | | Körtebefőtt | |
| Vacsora | Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér | Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér | Tea, karalábé püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér | | |
| Péntek 21 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér | Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér | Tea, sonkakrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Almaleves, pulykaragu, burgonyapüré, cékla | Almaleves diab, pulykaragu, burgonyapüré 1/2, cékla, üdítő | Almaleves TM, pulykaragu, burgonyapüré TM, cékla | |
| | Uzsonna | Üdítő | | Üdítő | |
| Vacsora | Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér | Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér | Tea, fehérrépa püré, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér | | |
| Szombat 22 | Reggeli | Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, kalács | Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér | Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Alföldi sertésraguleves, pulykasült, parajfőzelék | Alföldi sertésraguleves, pulykasült, parajfőzelék, túró rudi diab | Alföldi sertésraguleves TM, pulykasült, parajfőzelék TM | |
| | Uzsonna | Túró rudi | | Étcsokoládé | |
| Vacsora | Tea, zellerpüré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér | Tea, zellerpüré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér | Tea, zellerpüré TM, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér | | |
| Vasárnap 23 | Reggeli | Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér | Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér | Tea, zalakrém, félbarna kenyér | |
| | Tízórai | Tej | | Növényi tej | |
| | Ebéd | Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs | Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs diab, meggybefőtt diab | Tárkonyos csirkeragu leves TM, őszibarackos tejberizs TM | |
| | Uzsonna | Almabefőtt | | Almabefőtt | |
| Vacsora | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér | Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér | | |



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



| 12. hét | | | ETLAP - DIETAS ET REND III. | | 2025. március 17.-2025. március 23. |
|-----------------|---------|--|---|---|---|
| Nap | | Sertéshús mentes | Tejmentes | Cukros, tejmentes | Vesekímélő, cukorbeteg étrend |
| Hétfő 17 | Reggeli | Tea, almás croissant, krémtúró | Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér | Tea, csabai felv, marg, zsemle | Tea, csabai felv 2 sz, marg, zsemle |
| | Tízórai | Kakaó | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Brokkoli krémleves, bulguros csirke, csalamádé | Brokkoli kr.leves TM, pásztortarh, csalamádé | Brokkoli kr.leves TM, bulguros csirke, csalamádé, étcsokoládé | Brokkoli kr.leves TM, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé |
| | Uzsonna | Csokoládé parány | Étcsokoládé | | |
| | Vacsora | Tea, cs.mellsonka, marg, félbarna kenyér | Tea, cs.mellsonka, marg, félbarna kenyér | Tea, cs.mellsonka, marg, zsemle | Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle |
| Kedd 18 | Reggeli | Tea, baromfi p, marg, parad, tk kenyér | Tea, hamé pást, patad, tk kenyér | Tea, hamé pást, patad, zsemle | Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Tavaszi zöldségleves, natúr cs.mell, z.borsóf. | Tavaszi zölds.leves, lecsókolb, z.borsóf TM | Tavaszi zölds.leves, lecsókolb, z.borsóf TM, alma | Tavaszi zölds.leves, natúr csirkemell, z.borsóf TM, alma |
| | Uzsonna | Banán | Banán | | |
| | Vacsora | Tea, kockasajt 2 db, jégretek, félbarna kenyér | Tea, bécsi felv, marg, jégretek, félbarna kenyér | Tea, bécsi felv, marg, jégretek, zsemle | Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle |
| Szerda 19 | Reggeli | Tea, körözött, kápia paprika, szezámós zsemle | Tea, prit felv, marg, kápia p., szezámós zs | Tea, prit felv, marg, kápia p., zsemle | Tea, prit felv 2 sz, marg, kápia p., zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Parad.leves, csirkecomb filé, párolt rizs, tzatziki | Parad.leves, fasírt, párolt rizs, csem.ub. | Parad.leves diab, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, csem.ub., narancs | Sárgarépakrémleves TM, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, csem.ub., narancs |
| | Uzsonna | Narancs | Narancs | | |
| | Vacsora | Tea, tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér | Tea, disznósajt, marg, póréh, félbarna kenyér | Tea, disznósajt, marg, póréh, zsemle | Tea, marha p. 2 sz, marg, póréh, zsemle |
| Csütörtök 20 | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli | Tea, főtt cserkészkolb, mustár, félbarna kenyér | Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle | Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, marhapörk, tészta, | Csontleves, marhapörk, tészta, gyöngyhagyma | Csontleves, marhapörk, tészta 1/2, gyöngyhagyma, kivi | Zöldségleves, marharagu, tészta 1/2, kivi |
| | Uzsonna | Kivi | Kivi | | |
| | Vacsora | Tea, tonhalkrém, parad, félbarna kenyér | Tea, löncs felv, marg, parad, félbarna kenyér | Tea, löncs felv, marg, parad, zsemle | Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle |
| Péntek 21 | Reggeli | Tea, tükörtójas, marg, lilah, mini baguette | Tea, tepertő, lilah, félbarna kenyér | Tea, tepertő, lilah, zsemle | Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Erdei gyümölcsleves, pulykaragu, steak burgonya, cékla | Erdei gyüm.leves TM, z.borsós s.tokány, steak burgonya, cékla | Erdei gyüm.leves TM diab, z.borsós s.tokány, steak burgonya 1/2, cékla, üdítő | Erdei gyüm.leves TM diab, pulykaragu, burgonyapüré 1/2, cékla, üdítő |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | | |
| | Vacsora | Tea, pulykafelv, marg, sav.káp, félbarna kenyér | Tea, pulykafelv, marg, sav.káp, félbarna | Tea, pulykafelv, marg, sav.káp, zsemle | Tea, pulykafelv 2 sz, marg, zsemle |
| Szombat 22 | Reggeli | Tea,ogyorókrém, margarin, natúr joghur, kalács | Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér | Tea, vadász felv, marg, zsemle | Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Burgonyaleves, pulykasült, párolt lilakáposzta | Burgonyaleves TM, pulykasült, párolt lilakáp. | Burgonyaleves TM, pulykasült, párolt lilakáp. diab, mandarin | Burgonyaleves TM, pulykasült, párolt lilakáp. diab, mandarin |
| | Uzsonna | Mandarin | Mandarin | | |
| | Vacsora | Tea, p.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna ken | Tea, turista felv, marg, kápia papr, félbarna ken | Tea, turista felv, marg, kápia papr, zsemle | Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kápia papr, zsemle |
| Vasárnap 23 | Reggeli | Tea, zöldségkrém, kefir, újhagyma, félbarna keny | Tea, zala felv, marg, újhagyma, félbarna kenyé | Tea, zala felv, marg, újhagyma, zsemle | Tea, zala felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | | |
| | Ebéd | Tárk.csirkeraguleves, sajtos-tejfölös tészta | Tárk.csirkeraguleves TM, őszib. tejberizsTM | Tárk.csirkeraguleves TM, őszib. tejberizs TM diab, meggybefőtt diab | Tárk.csirkeraguleves TM, őszib. tejberizs TM diab, meggybefőtt diab |
| | Uzsonna | Túrós habu | Almahéft | | |