



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

13. hét

2025. március 24-től 2025.március 30 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 24	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Jégretek, mini baguette	Tej	Legényfogó leves Csirkemáj Budapest módra Párolt rizszel	Gesztenye rúd	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 25	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Tk kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Máglyarakás	Üdítő	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Szerda 26	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Tk kifli	Tej	Lebbencsleves Sárgahüvelyű zöldbabfőzelék Csibefasírttal	Mandarin	Citromos tea Mediterrán túrókrém Félbarna kenyér
Csütörtök 27	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom 1 db Szezámos zsemle	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Rántott pulykamell magvas bundában Majonézes burgonyasalátával	Alma	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 28	Citromos tea Meggyes croissant, réteges joghurt	Karamellás tej	Citromos kertileves Milánói ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Kivi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szombat 29	Citromos tea, tej Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Kefir	Tavaszi zöldségleves Kelkáposztafőzelék sült krinolinnal	Narancs	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Vasárnap 30	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Kapor-kukoricás csirketokány Bulgurral	Túrós batyu	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db 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.



13. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.		2025. március 24.-2025. március 30.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 24	Reggeli	Tea, csülök sonka, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Legényfogó leves, csirkemáj Budapest módra, párolt rizs	Legényfogó leves csirke, majorannás pulykaragu, párolt rizs	Legényfogó leves, csirkemáj Budapest módra, párolt rizs 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, zsemle	
Kedd 25	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, tk kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás diétás	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás diab, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Lebbencsleves, csibefasírt, zöldbabfőzelék	Burgonyaleves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Lebbencsleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom szeletelve, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült pulykamell, majonézes burgonyasaláta	Zellerleves, sült pulykamell, joghurtos burgonyasaláta	Rablóhúsleves, sült pulykamell, joghurtos burgonyasaláta, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	
Péntek 28	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Karamellás tej	Karamellás tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, milánói ragu, orsótészta, reszelt sajt	Citromos kertileves, parajos-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt	Citromos kertileves, parajos-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	
Szombat 29	Reggeli	Tea, tej, zala felvágott, margarin, kgyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kgyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Kefir	Kefir		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, kelkáposztafőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, brokkolifőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, kelkáposztafőzelék, narancs	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, kapros-kukoricás csirketokány, törtburgonya	Daragaluska leves, kapros csirketokány, bulgur	Daragaluska leves, kapros csirketokány, bulgur 1/2, étsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Túrós btyu		
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	



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



13. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. március 24.-2025. március 30.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 24	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	Legényfogó leves, majorannás pulykaragu, rizspép	Legényfogó leves, majorannás pulykaragu, rizspép 1/2, túró rudi diab	Legényfogó leves TM, majorannás pulykaragu, rizspép
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Kedd 25	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	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás diab, üdítő	Mórahalmi gazdagleves TM, máglyarakás TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szerda 26	Reggeli	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldbabpüréfőzelék, őszibarack befőtt diab	Burgonyaleves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
Csütörtök 27	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	Zellerleves, sült pulykamell, joghurtos burgonyasaláta	Zellerleves, sült pulykamell, joghurtos burgonyasaláta, reszelt alma	Zellerleves TM, sült pulykamell, burgonyasaláta TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka felvágott, félbarna k
Péntek 28	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofi 2 db	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Karamellás tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré, reszelt sajt	Citromos kertleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré, reszelt sajt, kivi pép	Citromos kertleves, parajos-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Szombat 29	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, brokkoli főzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, brokkoli főzelék, körtebefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, brokkoli főzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, kapros csirketokány, törtburgonya	Daragaluska leves, kapros csirketokány, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Daragaluska leves, kapros csirketokány TM, törtburgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Étsokoládé



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



13. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. március 24.-2025. március 30.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 24	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, jégretek, mini bag.	Tea, csülök sonka, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, jégretek, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, jégretek,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, csirkemáj Budapest módra, párolt rizs	Legényfogó leves csirke TM, csirkemáj Budapest módra, párolt rizs	Legényfogó leves csirke TM, csirkemáj Budapest módra, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Karalábéleves, majorannás pulykaragu TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, marg, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, marg, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, marg, zsemle
Kedd 25	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, lilah, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, máglyarakás	Mórahalmi leves TM, máglyarakás TM	Mórahalmi leves TM, máglyarakás TM diab, üdítő	Mórahalmi leves TM, máglyarakás TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, natúr joghurt, félbarna	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli	Tea, főtt virsli, ketchup, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burg.leves, csibefasírt, zöldbabfőzelék	Lebbencsleves, csibef., z.babfőzelék TM	Lebbencsleves, sült csirkecomb filé, z.babfőzelék TM, mandarin	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, májpástétom, parad, szezámos zsemle	Tea, májpástétom, parad, szezámos zsemle	Tea, májpástétom, parad, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zellerleves, rántott p.mell, maj.burgonyasaláta	Rablóhúsleves, sült p.mell, burg.saláta TM	Rablóhúsleves, sült p.mell, burg.saláta TM, alma	Zellerleves TM, sült p.mell, burgonyasaláta TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, pulykasonka felv, marg, újhagyma, félbarna	Tea, csabai felv, marg, újhagyma, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, újhagyma, zsemle	Tea, pulykasonka felv 2 sz, marg, újhagyma, z
Péntek 28	Reggeli	Tea, meggyes croissant, réteges joghurt	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Karamellás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, parajos-csirkés ragu, zöldséges orsótészta, reszelt sajt	Citromos kertileves, milánói ragu, zöldséges orsótészta	Citromos kertileves, parajos-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta, kivi	Citromos kertileves, parajos-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, retek, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, retek, zsemle
Szombat 29	Reggeli	Tea, tej, zöldségkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, főtt tojás, brokkolifőzelék	Tavaszi zölds.leves, sült krinolin, kelkáp.főz.	Tavaszi zölds.leves, sült krinolin, kelkáp.főzelék, narancs	Tavaszi zölds.leves, sült krinolin 1/2, kelkáp.főzelék, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, minijam, marg, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, póréh, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, kapros-kuk.cs.tokány, bulgur	Daragaluska leves, kapros cs.tokány TM, bulgur	Daragaluska leves, kapros cs.tokány TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	Daragaluska leves, kapros cs.tokány TM, bulgur 1/2, étcsokoládé