



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

14. hét

2025. március 31-től 2025. április 6-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 31	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, kockasajt 1 db Kígyóuborka, szezámós zsemle	Tej	Fokhagyma krémleves - levesgyöngy Rakott burgonya tejjel sütve	Banán	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Félbarna kenyér
Kedd 1	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Kacsaerőleves cénametélttel Sült csirkecomb filé rizi-bizivel Ecetes gyöngyhagymával	Kivi	Citromos tea Gyümölcsrizs, gofri 2 db
Szerda 2	Citromos tea Sült debreceni, mustár Sajtos stangli	Tej	Szilvaleves Sertéspörkölt bulgurral Csemege uborkával	Kapucíner szelet	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 3	Citromos tea Kenőmájas, újhagyma Tk kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Lasagne	Mandarin	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 4	Citromos tea Majonézes kukoricás csirkesaláta Tk kifli	Tej	Bableves füstölt tarjával, kolbásszal Borsos tokány főtt burgonyával	Csokiparány	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szombat 5	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Zöldborsó főzelék Sült császárszalonnával	Tejszelet	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 6	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Székelykáposzta	Kakaós csi- ga	Citromos tea Bécsikrém, 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.



14. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2025. március 31.-2025. április 6.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 31	Reggeli	Tea, gépsonka, kockasajt, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kígyóborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, rakott spárga	Zellerkrémleves, rakott spárga	Fokhagyma krémleves, rakott spárga, alma	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, zöldhagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, zsemle	
Kedd 1	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle	Tea, tonhalkrém, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Kertészleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, rizi-bizi 1/2, gyöngyhagyma, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Alma		
Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle		
Szerda 2	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, sajtos stangli	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almakrémleves, sertéspörkölt, törtburgonya, cékla	Almakrémleves, csirkepörkölt, bulgur, cékla	Almakrémleves diab, sertéspörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, túró rudi diab	
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Túró rudi		
Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle		
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, kenőmájás, tk kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kenyér	Tea, kenőmájás, újhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta	Tárkonyos pulykaragu leves, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta	Tárkonyos pulykaragu leves, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle		
Péntek 4	Reggeli	Tea, majonézes kukoricás csirkesaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés sajsaláta, tk kifli	Tea, joghurtos csirkés sajsaláta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bableves, borsos tokány, főtt burgonya	Zöldbableves, borsos tokány, főtt burgonya	Zöldbableves, borsos tokány, főtt burgonya 1/2, diabetikus ostra	
	Uzsonna	Dörmi	Csokiparány		
Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle		
Szombat 5	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Húsgaluska leves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Húsgaluska leves, sült császárszalonna, zöldborsófőzelék diab, étcsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóborka, zsemle		
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, eidami sajt, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, székelykáposzta	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Kakaós csiga		
Vacsora	Tea, bécsikrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, paradicsom, zsemle		



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



14. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.			2025. március 31.-2025. április 6.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes		Tejmentes pépes	
Hétfő 31	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér		Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, rakott spárga	Zellerkrémleves, rakott spárga, reszelt alma		Zellerkrémleves TM, rakott spárga TM	
	Uzsonna	Banán pép			Banán pép	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér		Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	
Kedd 1	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér		Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré, kivi pép		Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Almabefőtt			Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	
Szerda 2	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér		Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Almakrémleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, csirkepörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, túró rudi diab		Almakrémleves TM, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Túró rudi			Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér		Tea, zöldségpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
Csütörtök 3	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, brokkolis-csirkés ragu, rizspép	Tárkonyos pulykaragu leves, brokkolis-csirkés ragu, rizspép 1/2, üdítő		Tárkonyos pulykaragu leves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, rizspép	
	Uzsonna	Üdítő			Üdítő	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér		Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
Péntek 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, sült csirkemell, félbarna	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, sült csirkemell, félbarna kenyér		Tea, halpástétom, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab		Zöldbabpüréleves, pulykaragu, főtt burgonya	
	Uzsonna	Dörmi			Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		Tea, karfiol püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szombat 5	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	Húsgaluska leves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Húsgaluska leves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé		Húsgaluska leves, sült virsli, z.borsópüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Tejszelet			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 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csabai felvágott, reszelt sajt, félbarna ken	Tea, tejföl 2dl, darált csabai felvágott, reszelt sajt, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej			Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó, meggybefőtt diab		Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó	
	Uzsonna	Túró rudi			Mennyeifőtt	



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



14. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. március 31.-2025. április 6.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 31	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kigyóub, szezámos zsemle	Tea, gépsonka, marg, kigyóub, szezámos zs.	Tea, gépsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fokh.krémléves, rakott spárga	Zellerkrémléves TM, rakott spárga TM	Zellerkrémléves TM, rakott spárga TM, alma	Zellerkrémléves TM, rakott spárga TM, alma
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, zöldhagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, zöldhagyma, zsemle	Tea, párizsikrém, zöldhagyma, zsemle
Kedd 1	Reggeli	Tea, tonhalkrém, parad, korpás zsemle	Tea, tonhalkrém, parad, korpás zsemle	Tea, tonhalkrém, parad, zsemle	Tea, tonhalkrém 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, s.cs.combiflé, rizi-bizi, gyöngyh.	Kacsaerőleves, s.cs.combiflé, rizi-bizi,	Kacsaerőleves, s.cs.combiflé, rizi-bizi 1/2, gyöngyh., kivi	Kertészleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 2	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, sajtos stangli	Tea, sült debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szilvaleves, csirkepörkölt, bulgur, csem.ub.	Almakrémléves TM, sertéspörk, bulgur,	Almakrémléves TM diab, sertéspörk, bulgur 1/2, csem.ub, étcsokoládé	Almakrémléves TM diab, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, újhagyma, tk kenyér	Tea, kenőmájás, újhagyma, tk kenyér	Tea, kenőmájás, újhagyma, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, újhagyma,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk.pulykaragu leves, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta	Tárk.pulykaragu leves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, orsótészta	Tárk.pulykaragu leves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin	Tárkonyos zöldségleves, brokkolis-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tömös sajt, lilh, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
Péntek 4	Reggeli	Tea, majonézes kukoricás csirkesaláta, tk kifi	Tea, halpástétom, tk kifi	Tea, halpástétom, zsemle	Tea, zöldsékrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbableves, pulykaragu, főtt burgonya	Zöldbableves, borsos tokány, főtt burgonya	Zöldbableves, borsos tokány, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab	Zöldbableves, pulykaragu, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Csokiparány	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, halpástétom, retek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, retek, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, retek, zsemle
Szombat 5	Reggeli	Tea, zöldsékrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, tükörtójas, zöldborsófőzelék	Húsg.leves, sült császár, z.borsófőzelék TM	Húsg.leves, sült császár, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	Kertészleves, tükörtójas, zöldborsófőzelék TM diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, marg, kigyóub, félbarna k	Tea, pulykamell sonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, pulykamell sonka, marg, kigyóub, zse	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, kigyóub, zse
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, eidami sajt, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, jégretek, félbarna	Tea, csabai felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, csabai felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó, meggybefőtt diab	Zöldségleves, zöldséges csirkerizottó, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Kakaós csiga	Meggybefőtt		