

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

16. hét

2025. április 14-től 2025. április 20 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Rozskenyér	Tej	Egresleves Bakonyi pulykatokány Zöldséges orsótésztával	Meggybefőtt	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Kedd 15	Citromos tea Orosz hússaláta Sajtos stangli	Tej	Citromos kertileves Finomfőzelék sült tarjával	Csokoládés parány	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Csontleves daragaluskával Vadas sertésragu spagetti tésztával	Citromos kocka	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, tömlős sajt Újhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Citromos tea Meggyes croissant Gyümölcsjoghurt	Tejeskávé	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos káposzta Sült oldalassal	Mandarin	Citromos tea Mini zöldfűszeres májas Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Péntek 18	Citromos tea, tej Zöldségpástétom, kígyóuborka Szezámagos zsemle	Kefir	Fejtett bableves Túrós derelye porcukorral	Gyümölcsle	Citromos tea Tejszínhabos puding Fahéjas csiga
Szombat 19	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Majorannás burgonyafőzelék Sült párizsival	Alma	Citromos tea Szardíniakrém, újhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 20	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Bolognai penne reszelt sajttal	Diós búrkifli	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, kockasajt Paprikába töltött káposzta ½ 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.



16. hét			ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. április 14.-2025. április 20.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény		Cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, rozskenyér		Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, bakonyi pulykatokány, orsótészta	Körteleves, pulykatokány, zöldséges orsótészta		Egresleves diab, bakonyi pulykatokány, zöldséges orsótészta 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli		Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Citromos kertleves, sült tarja, finomfőzelék	Citromos kertleves, natúr csirkemell, finomfőzelékpüré		Citromos kertleves, sült tarja, finomfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Szerda 16	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves daragaluska, vadas sertésragu, törtburgonya	Csontleves daragaluska, parajos-csirkés ragu, spagetti tészta		Csontleves daragaluska, parajos-csirkés ragu, spagetti tészta 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással		Tea, lőncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, paradicsomos káp.	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, brokkolifőzelék		Tavaszi zöldségleves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, mini zöldfűszeres májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, mini zöldfűszeres májas, paradicsom, zsemle
Péntek 18	Reggeli	Tea, tej, zöldségpástétom, kgyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tej, zöldségpástétom, félbarna kenyér		Tea, zöldségpástétom, kgyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir		
	Ebéd	Fejlett bableves, őszibarackos tejberizs	Zöldborsópüréleves, túrós derelye		Fejlett bableves, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, natúr joghurt, fahéjas csiga		Tea, tojáskrém, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bojtárleves, sült párizsi, burgonyafőzelék	Csirkeraagu leves, sült párizsi, majorannás burgonyafőzelék		Bojtárleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér		Tea, szardíniakrém, újhagyma, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér		Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, bolognai penne, reszelt sajt	Mórahalmi gazdagleves, spárgás-csirkés penne, reszelt sajt		Mórahalmi gazdagleves, spárgás-csirkés ragu, penne 1/2, reszelt sajt, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, paprikába töltött káp.1/2, zsemle



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



16. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. április 14.-2025. április 20.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 14	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, pulykatokány, burgonyapüré	Körteleves diab, pulykatokány, burgonyapüré 1/2, meggybefőtt diab	Körteleves TM, pulykatokány TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Kedd 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakerém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertleves, natúr csirkemell, finomfőzelékpüré	Citromos kertleves, natúr csirkemell, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Citromos kertleves, natúr csirkemell, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 16	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves daragaluskával, parajos-csirkés ragu, törtburg.	Csontleves daragaluskával, parajos-csirkés ragu, törtburg. 1/2, túró rudi diab	Csontleves daragaluskával, parajos-csirkés ragu TM, Écsokoládé
	Uzsonna	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, brokkolífőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, brokkolífőzelék, körtebefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, brokkolífőzelék
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrepa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér
Péntek 18	Reggeli	Tea, kefir, zöldségpástétom, félbarna kenyér	Tea, kefir, zöldségpástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldségpástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, őszibarackos tejberizs	Zöldborsópüréleves, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcsle	Zöldborsópüréleves, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
Szombat 19	Reggeli	Tea, zöldségpüré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, reszelt alma	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, szardíniakerém, félbarna kenyér	Tea, kefir, szardíniakerém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakerém, félbarna kenyér
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felv, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felv, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, reszelt sajt	Mórahalmi leves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, reszelt sajt, écsokoládé	Mórahalmi leves TM, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Écsokoládé



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



16. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. április 14.-2025. április 20.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekimélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Egresleves, bakonyi pulykatokány, orsótészta	Egresleves TM, pulykatokány TM, orsótészta	Egresleves TM diab, pulykatokány TM, orsótészta 1/2, meggybefőtt diab	Egresleves TM diab, pulykatokány TM, orsótészta 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggybefőtt	Meggybefőtt		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kávia papr, félbarna	Tea, baromfi p., marg, kávia papr, félbarna	Tea, baromfi p., marg, kávia papr, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kávia papr, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, orosz hússaláta (csirke), sajtos stangli	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, natúr cs.mell, finomfőzelék	Citromos kertileves, sült tarja, finomfőzelék TM	Citromos kertileves, sült tarja, finomfőzelék TM, gyümölcsle	Citromos kertileves, natúr csirkemell, finomfőzelék TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Csokoládés parány	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, tükörtőjás, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, zala felv, marg, hónapos retek, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, hónapos retek,	Tea, zala felv 2 sz, marg, hónapos retek,
Szerda 16	Reggeli	Tea, tömlős sajt, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, parajos-csirkés ragu,	Csontleves, parajos-csirkés ragu TM, spagetti	Csontleves, parajos-csirkés ragu TM, spagetti 1/2, étcsokoládé	Csontleves, parajos-csirkés ragu TM, spagetti 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Citromos kocka	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mell sonka, marg, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mell sonka, marg, újhagyma,	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, újhagyma,
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, meggyes croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült cs.combfilé,	Tavaszi zöldségleves, sült oldalas, parad.káp.	Tavaszi zöldségleves, sült oldalas, parad.káp. diab, mandarin	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, brokkolifőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, marg, parad, félbarna k.	Tea, mini májas, parad, félbarna kenyér	Tea, mini májas, parad, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, zsemle
Péntek 18	Reggeli	Tea, tej, zöldségpástétom, szezámos zsemle	Tea, zöldségpástétom, szezámos zsemle	Tea, zöldségpástétom, zsemle	Tea, zöldségpástétom, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Fejtett bableves, túrós derelye	Fejtett bableves, őszibarackos tejberizs TM	Fejtett bableves, őszibarackos tejberizs TM diab, gyümölcsle	Zöldborsóleves, őszibarackos tejberizs TM diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, tejszínhabos puding, fahéjas csiga	Tea, tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zsemle	Tea, tojáskrém, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, pulykafelv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraagu leves, főtt tojás, burgonyafőzelék	Bojtárleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM	Bojtárleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM, alma	Zöldségleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, újhagyma, zsemle	Tea, szardíniakrém, újhagyma, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, parad, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, parad, félbarna k.	Tea, pritaminos felv, marg, parad, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, spárgás-csirkés penne, sajt	Mórahalmi leves TM, bolognai penne	Mórahalmi leves TM, spárgás-csirkés ragu TM, penne tészta 1/2, étcsokoládé	Zellerleves, spárgás-csirkés ragu TM, penne tészta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Diós búrkifli	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, paprikába töltött káp., félbarna	Tea, csabai felv, marg, paprikába töltött káp., félbarna	Tea, csabai felv, marg, paprikába töltött káp., félbarna	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle