

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

17. hét

2025. április 21-től 2025. április 27 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 21	Citromos tea Piros tojás, kötözött sonka Torma, tk kenyér	Tej	Almakrémleves Sült dagadó Hagymás törtburgonyával Pepperóni paprikával, nyuszi csoki	Gyümölcsle	Citromos tea, kakaó Miniméz, minijam, margarin Kalács
Kedd 22	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, kockasajt Újhagyma, korpás zsemle	Tej	Tavaszi zöldségleves Rakott burgonya tejföllel sütvé	Füstölt sajtos pogácsa	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Szerda 23	Citromos tea Virslis croissant Kefir	Tej	Csontleves cércnametélttel Kelkáposztafőzelék Egybefasírttal	Mandarin	Citromos tea Sonkakrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Csütörtök 24	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Fokhagymakrémleves – levesgyöngy Sült csirkecomb kukoricás rizzsel Cékla	Banán	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Puffancs
Péntek 25	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, szezámós zsemle	Tej	Erdei gyümölcsleves Zúzapörkölt galuskával Csemege uborka	Alma	Citromos tea Hamé pástétom, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szombat 26	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, jégcretek, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Zöldbabfőzelék Sült cserkészkolbásszal	Dörmi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 27	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás Gránátos kocka csalamádéval	Mandarin	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árký 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.



17. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. április 21.-2025. április 27.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 21	Reggeli	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, tk kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, tk kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almakrémleves, pulykasült, hagynás törtburgonya, cékla, nyusz	Almakrémleves, pulykasült, törtburgonya, cékla, nyuszi csoki	Almakrémleves diab, sült dagadó, hagymás törtburgonya
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	1/2, pepperóni paprika, nyuszi csoki diab, gyümölcsle
	Vacsora	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minimez, minijam, margarin, kalács	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle
Kedd 22	Reggeli	Tea, téliszalámi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, rakott burgonya	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Szerda 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, egybefasírt, kelkáposztafőzelék	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, egybefasírt, kelkáposztafőzelék, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, sonkakrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, paradicsom, zsemle
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifti	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zellerleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Zellerleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Fokhagymakrémleves, sült csirkecomb, kukoricas rizs 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Péntek 25	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, majorannás pulykaragu, galuska	Őszibarack leves, majorannás pulykaragu, galuska	Erdei gyümölcsleves diab, zúzapörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kígyóuborka, zsemle
Szombat 26	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, sült lecsókolbász, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostdya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertésgulyás, gránátos kocka, csalamádé	Csirkegulyás, gyümölcsrizs	Sertésgulyás, gyümölcsrizs diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle



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



17. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. április 21.-2025. április 27.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 21	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás, darált sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás, darált sonka, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, darált sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almakrémleves, pulykasült, törtburgonya, cékla, nyuszi csoki	Almakrémleves diab, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki diab, gyümölcslé	Almakrémleves TM, pulykasült, törtburgonya, cékla, nyuszi csoki TM
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
Kedd 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini, túró rudi diab	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Szerda 23	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék, körtebefőtt diab	Csontleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	Zellerleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, kapormártás, meggybefőtt diab	Zellerleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Péntek 25	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, majorannás pulykaragu, bulgur	Őszibarack leves diab, majorannás pulykaragu, bulgur 1/2, reszelt alma	Őszibarack leves TM, majorannás pulykaragu TM, bulgur
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér
Szombat 26	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	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék, étsokoládé	Tárkonyos csirkeragu leves TM, halrúd, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, gyümölcsrizs	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab, gyümölcslé	Csirkegulyás, gyümölcsrizs TM



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



17. hét			ET LAP - DIET AS ET REND III.		2025. április 21.-2025. április 27.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 21	Reggeli	Tea, piros tojás 2 db, torma, tk kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, tk	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma,	Tea, piros tojás, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almák. leves, pulykasült, hagymás törtburgonya, pepperóni paprika, nyuszi csoki	Almák. leves TM, sült dagadó, hagymás törtburgonya, pepperóni paprika, nyuszi csoki	Almák. leves TM diab, sült dagadó, hagymás törtburgonya 1/2, pepperóni paprika, nyuszi csoki TM, gyümölcsle	Almák. leves TM diab, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
	Vacsora	Tea, kakaó, minimez, minjam, marg, kalács	Tea, csabai felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, marg, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, marg, zsemle
Kedd 22	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, marg, újhagyma, korpás zs.	Tea, téliszalámi, marg, újhagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini TM	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini TM, étcsokoládé	Tavaszi zöldségleves, rakott cukkini TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Füstölt sajtos pogácsa	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 23	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, tükörtőjás, zöldborsófőzelék	Csontleves, egybefasírt, kelkáposztafőzelék	Csontleves, egybefasírt, kelkáposztafőzelék, mandarin	Zöldségleves, tükörtőjás, kelkáposztafőzelék, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, parad, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, parad, zsemle	Tea, sonkakrém, zsemle
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, tonhalkrém, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fokh. krémleves, sült cs.comb, kuk.rizs, cékla	Zellerleves TM, sült cs.comb, kuk.rizs, cékla	Zellerleves TM, sült cs.comb, kuk.rizs 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Zellerleves TM, sült cs.comb filé, kuk.rizs 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 25	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, retek, szezámos zsemle	Tea, csülök sonka, marg, retek, szezámos zsemle	Tea, csülök sonka, marg, retek, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, zúzapörkölt, galuska,	Őszib.leves TM, zúzapörkölt, galuska,	Őszib.leves TM diab, zúzapörkölt, bulgur 1/2, csem.ub., alma	Őszib.leves TM diab, majoránás pulykaragu, bulgur 1/2, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, pulykamell s, marg, kigyóub, félbarna	Tea, hamé pástétom, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóub, zsemle	Tea, pulykamell s. 2 sz, marg, kigyóub,
Szombat 26	Reggeli	Tea, zöldségpástétom, jégretek, félbarna kenyér	Tea, piraminos felv, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, piraminos felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabfőzelék	Tárk.csirkeraguleves TM, sült cserkészkolbász, zöldbabfőzelék TM	Tárk.csirkeraguleves TM, sült cserkészkolbász, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé	Tárk.zöldségleves TM, halrúd, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, halpástétom, parad, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, gránátos kocka, csalamádé	Sertésgulyás, gránátos kocka, csalamádé	Sertésgulyás, gyümölcsrizs diab TM, mandarin	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab TM, mandarin