



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

18. hét

2025. április 28-tól 2025. május 4 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Mórahalmi gazdagleves Zellerfőzelék sült császárszalonnával	Cseresznye	Citromos tea Csirkemell sonkakrém, újhagyma Félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Szalonnás tojásrántotta Paradicsom 1 db Tk kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonyával Ecetes gyöngyhagymával	Meggy	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Szezámagos zsemle	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rakott kelkáposzta tejföllel sütve	Eper	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 1	Citromos tea Kolbászkrem, újhagyma Sajtos stangli	Tejeskávé	Körtés almaleves Tarhonyás hús céklával	Gyümölcsle	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 2	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, rozskenyér	Tej	Kacsauerőleves Dubarry harcsafilé rizi-bizivel	Gesztenye rúd	Citromos tea Fokhagymás pulykafelvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szombat 3	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér	Tej	Magyaros gombaleves Tökfőzelék rántott párizsival	Csokoládés parány	Citromos tea Körözött, póréhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 4	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Tömlős sajt Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Csülök pörkölt főtt burgonyával Csalamádéval	Túrós batyu	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin 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.



18. hét		ETLAP - DIETAS ET TREND I.			2025. április 28.-2025. május 4.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend		
Hétfő 28	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves, sült császárszalonna, zellerfőzelék, diabetikus ostya		
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi			
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, zsemle		
Kedd 29	Reggeli	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, szalonnás tojásrántotta, paradicsom 1 db, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, cékla	Kertészleves diétás, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, cékla	Olasz zöldségleves diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, ecetes gyöngyhagyma, meggy		
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt			
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle		
Szerda 30	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott kelkáposzta	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli krémleves, rakott kelkáposzta, eper		
	Uzsonna	Eper pép	Banán			
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle		
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, kolbászkrem, újhagyma, zsemle		
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé			
	Ebéd	Körtés almaleves, tarhonyás hús, cékla	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcslé		
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé			
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, zsemle		
Péntek 2	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, párolt rizs	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, párolt rizs	Kacsaerőleves, dubarry harcsafilé, rizi-bizi, étcsokoládé		
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd			
	Vacsora	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle		
Szombat 3	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökfőzelék	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Magyaros gombaleves, rántott párizsi, tökfőzelék diab, almabefőtt diab		
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládés parány			
	Vacsora	Tea, körözött, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, póréhagyma, zsemle		
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé, túró rudi diab		
	Uzsonna	Túró rudi	Túrós batyu			



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



18. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. április 28.-2025. május 4.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék, gyümölcsle	Mórahalmi leves TM, halrúd, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 29	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Kertészleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla, reszelt alma	Kertészleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, kockasajt, félbarna ke	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Szerda 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa, eper pép	Brokkoli krémleves TM, rakott sárgarépa TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikré, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtés almaleves TM, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, darált löncs felvágott, félbarna ke	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
Péntek 2	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, rizspép	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, rizspép 1/2, étcsokoládé	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizspép
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Szombat 3	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	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék diab, almabefőtt diab	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
Vasárnap 4	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	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér



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



18. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		2025. április 28.-2025. május 4.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekimélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, szardíniakrém, zöldp. 1/2, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, marg, zöldp.1/2, korpás zs.	Tea, csülök sonka, marg, zöldp.1/2,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zöldp.1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves TM, császársz., zellerfőz. TM	Mórahalmi leves TM, császársz., zellerfőz. TM, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, halrúd, zellerfőz. TM, diabetikus oszta
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
Vacsora	Tea, cs.mellsonkakrém, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mellsonkakrém, újhagyma, félbarna	Tea, cs.mellsonkakrém, újhagyma, zsemle	Tea, cs.mellsonkakrém, újhagyma, zsemle	
Kedd 29	Reggeli	Tea, tojásrántotta, paradicsom, tk kenyér	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom, tk kenyér	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom, zsemle	Tea, gótt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma	Olasz zöldségleves diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, gyöngyhagyma, meggy	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 30	Reggeli	Tea, tonhalkrém, szezámagos zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, szezámos zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM, eper	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
Vacsora	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna	Tea, olasz felv, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle	
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, baromfi p, marg, újhagyma, sajtos stangli	Tea, kolbászkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves TM, tarhonyás hús, cékla	Körtés almaleves TM, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtés almaleves TM, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle		
Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 2	Reggeli	Tea, zöldségkrém, kígyóuborka, rozskenyér	Tea, turista felv, marg, kígyóub, rozskenyér	Tea, turista felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, dubarry harcsafilé, rizi-bizi	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizs	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizs 1/2, étcsokoládé	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
Vacsora	Tea, pulykasonka felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felv, marg, zsemle	Tea, pulykasonka felv 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 3	Reggeli	Tea, halpástétom, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, hónapos retek, félbarna ke	Tea, zala felv, marg, hónapos retek, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros gombaleves, tükörtőjás, tökfőzelék	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökf. TM	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökf. TM, almabefőtt diab	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökf. TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Almabefőtt		
Vacsora	Tea, körözött, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, póréh, félbarna keny	Tea, pritaminos felv, marg, póréh, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, póréh, zsemle	
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, csülök pörkölt, főtt burgonya, csalamádé	Zöldségleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé