



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

19. hét

2025. május 5-től 2025. május 11-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 5	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, szezámós zsemle	Tej	Őszibarack krémleves Parajos-csirkés lasagne	Eper	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 6	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Újhagyma, korpás zsemle	Tejeskávé	Rablóhúsleves Finomfőzelék sült tarjával	Meggy	Citromos tea Kolbászkrém, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 7	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Alföldi sertésgulyás Tojásos nokedli ecetes jégsalátával	Almabefőtt	Citromos tea Körözött, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Csütörtök 8	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Rozskenyér	Tej	Csontleves cércsonttal Hentes tokány párolt rizzsel	Diós búrkifli	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 9	Citromos tea Réteges joghurt Briós	Kakaó	Paradicsomleves betűtésztával Csirkepaprikás bulgurral Csemege uborkával	Tejszelet	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, tömlős sajt Kígyóborka, félbarna kenyér
Szombat 10	Citromos tea, tej Csabai felvágott 3 szelet Margarin, hónapos retek Félbarna kenyér	Kefir	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Sárgaborsófőzelék Majorannás pulykatokánnyal ½	Banán	Citromos tea Pritaminos felvágott 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 11	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Paprikás burgonya sült debrecenivel Céklával	Gyümölcslé	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Újhagyma, 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.



19. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2025. május 5.-2025. május 11.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 5	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Őszibarack krémleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Őszibarack krémleves diab, parajos-csirkés lasagne, eper	
	Uzsonna	Eper pép	Banán		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 6	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék	Legényfogyó leves csirke, pulykasült, finomfőzelékpüré	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék diab, meggy	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
Vacsora	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle		
Szerda 7	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, tojásos nokedli	Csirkegulyás, őszibarack felújít	Csirkegulyás, őszibarack felújít diab, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
Vacsora	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom, zsemle		
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, rozskenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs	Csontleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle		
Péntek 9	Reggeli	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		
	Ebéd	Paradicsomleves, csirkepaprikás, bulgur, cékla	Kertészleves diétás, csirkepörkölt, bulgur, cékla	Paradicsomleves diab, csirkepaprikás, bulgur 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
Vacsora	Tea, turista felvágott, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle		
Szombat 10	Reggeli	Tea, tej, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	
	Tízórai	Kefir	Kefir		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, majorannás pulykatokány 1/2, sárgaborsófőzelék	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsófőzelék	Póréhagymakrémleves, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle		
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Tavaszi karfiolleves, sült debreceni, paprikás burgonya, cékla, gyümölcslé	
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		



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



19. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.			2025. május 5.-2025. május 11.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Őszibarack krémleves diab, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, eper pép	Őszibarack krémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép		
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér		
Kedd 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves, pulykasült, finomfőzelékpüré	Legényfogó leves, pulykasült, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Legényfogó leves TM, pulykasült, 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 7	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt diab, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM		
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 8	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	Csontleves, zöldséges csirkeragu, rizspép	Csontleves, zöldséges csirkeragu, rizspép 1/2, túró rudi diab	Csontleves, zöldséges csirkeragu TM, rizspép		
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér		
Péntek 9	Reggeli	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép 1/2, cékla, étcsokoládé	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla		
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér		
Szombat 10	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsópüréfőzelék	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsópüréfőzelék, körtebefőtt diab	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsópüréfőzelék TM		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pritaminoz felv, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pritaminoz felv, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pritaminoz felv, félbarna kenyér		
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka felvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Karfiolleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla, gyümölcsle	Karfiolleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla		
	Uzsonna	Gyümölcsle		Gyümölcsle		



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



19. hét			ET LAP - DIETAS ET REND III.		2025. május 5.-2025. május 11.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekimélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 5	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, parad, szezámós zsemle	Tea, ausztria szalámi, marg, parad, szezámós	Tea, ausztria szalámi, marg, parad,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, parajos-csirkés lasagne	Őszibarack kr.leves TM, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya	Őszibarack kr.leves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya 1/2, eper	Őszibarack kr.leves TM diab, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, halpástétom, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 6	Reggeli	Tea, baromfi, marg, újhagyma, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, marg, újhagyma, korpás zs.	Tea, csülök sonka, marg, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, pulykasült, finomfőzelék	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék TM	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék TM, meggy	Zellerleves, pulykasült, finomfőzelék TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kávia papr 1/2, félbarna	Tea, kolbászkrém, kávia papr, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, kávia papr, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kávia papr, zsemle
Szerda 7	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, tojásos nokedli, ecetes jégsaláta	Alf sertésgulyás, őszibarack felfűjt TM	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM diab, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, körözött, parad, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, parad, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, parad, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, lilah, rozskenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, rozskenyér	Tea, tepertőkrém, lilah, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karalábéleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, gyümölcsle	Karalábéleves, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Diós búrkifli	Geszténye rúd		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréh, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, póréh, félbarna	Tea, vadász felv, marg, póréh, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, póréh, zsemle
Péntek 9	Reggeli	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, párizsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, csirkepapr, bulgur, csem.ub	Paradicsomleves, csirkepörk, bulgur, csem.ub	Paradicsomleves diab, csirkepörk, bulgur 1/2, csem.ub, étcsokoládé	Kertészleves, csirkepörk, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kígyóub, félbarna	Tea, turista felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, pulykamell s. 2 sz, marg, kígyóub,
Szombat 10	Reggeli	Tea, tej, pulykamell sonka, hónapos retek, félbarna	Tea, csabai felv, marg, hónapos retek, félbarna	Tea, csabai felv, marg, hónapos retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, retek, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Póréhagyma kr.leves, majorannás pulykatokány, zöldborsófőzelék	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány 1/2, sárgaborsófőzelék	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsófőzelék TM, körtebefőtt diab	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány 1/2, zöldborsófőzelék TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, pulykasonka felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka felv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfioleves, natúr cs.mell, paprikás burg., cékla	Karfioleves, debreceni, paprikás burg., cékla	Karfioleves, sült debreceni, paprikás burgonya, cékla, gyümölcsle	Karfioleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla, gyümölcsle