



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

1. hét

2024. december 30-tól 2025. január 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 30	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Lilahagyma, tk kifli	Tej	Lebbencsleves Rántott sajt kukoricás rizzsel Ezersziget öntettel	Mandarin	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Kedd 31	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Póréhagyma krémleves – levesgyöngy Malacsült párolt lilakáposztával ½ Fűszeres steak burgonyával	Túró rudi	Citromos tea Sonkatekercs 2 db, franciasaláta Félbarna kenyér
Szerda 1	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Savanyú káposzta, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Lencsefőzelék sült virslivel	Narancs	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, tömlős sajt Félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Napraforgómagos zsemle	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Milánói spagetti reszelt sajttal	Kapros-baconos pogácsa	Citromos tea Házi sültmájkrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Péntek 3	Citromos tea Csokoládés croissant Gyümölcsjoghurt	Tejeskávé	Francia hagymaleves Borsos tokány párolt rizzsel	Meggyes pis- kóta	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér
Szombat 4	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Tojásleves Finomfőzelék sertéspörkölttel ½	Üdítő	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Vasárnap 5	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Bakonyi betyárleves Túrós csusza szalonna pörccel	Kakaós krém- mel töltött ostya	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, hónapos retek Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Dr. Solymos Tímea mb. Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**



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



1. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2024. december 30.-2025. január 5.	
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 30	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kifli	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Lebbensleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Kertészleves diétás, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Kertészleves diétás, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	
Kedd 31	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, pulykasült, burgonyapüré, cékla	Spárgakrémleves, pulykasült, burgonyapüré, cékla	Póréhagyma krémleves, malacsült, párolt lilakáposzta diab 1/2, steak burgonya 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, joghurtos sonkás sajsaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás sajsaláta, félbarna kenyér	Tea, sonkatekercs, franciasaláta	
Szerda 1	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, sült virsli, lencsefőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsófőzelék diab, narancs	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, spárgás csirkés ragu, törtburgonya	Brokkoli krémleves, spárgás-csirkés ragu, bulgur	Brokkoli krémleves, spárgás-csirkés ragu, bulgur 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Alma		
	Vacsora	Tea, házi sültmájkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, házi sültmájkrém, paradicsom, zsemle	
Péntek 3	Reggeli	Tea, fahéjas-almás zabkása	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		
	Ebéd	Francia hagymaleves, borsos tokány, párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs	Francia hagymaleves, borsos tokány, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	
Szombat 4	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tojásleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék	Tojásleves, halrúd, finomfőzelékpüré	Tojásleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék diab, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos túrókrém, zsemle	
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Bakonyi betyárleves, túrófelfújt	Pulykaragu leves, túrós csusza	Bakonyi betyárleves, túrófelfújt diab, körtebefőtt diab	
	Uzsonna	Körtebefőtt	Kakaós krémmel töltött ostya		
	Vacsora	Tea, rakott nyúl, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyúl, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyúl, margarin, hársos rakás zsemle	



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



1. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2024. december 30.-2025. január 5.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 30	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	Kertészleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	Kertészleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, kapormártás, üdítő	Kertészleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Kedd 31	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált csülök sonka, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Spárgakrémleves, pulykasült, burgonyapüré, cékla	Spárgakrémleves, pulykasült, burgonyapüré 1/2, cékla, túró rudi diab	Spárgakrémleves TM, pulykasült, burgonyapüré TM, cékla	
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna k.	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna k.	Tea, sonkás franciasaláta TM	
Szerda 1	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	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék, reszelt alma	Zöldségleves, sült virsli, zöldborsópüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált krinolin, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya	Brokkoli krémleves, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, kivi pép	Brokkoli krémleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, törtburgonya	
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép	
	Vacsora	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
Péntek 3	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, szalámi krém, félbarna kenyér	Tea, szalámi krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tejeskávét		Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirke tokány, rizspép	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirke tokány, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirke tokány TM, rizspép	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
Szombat 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tojásleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Tojásleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, üdítő	Tojásleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminoz felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminoz felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, túrófelfújt	Pulykaragu leves, túrófelfújt diab, körtebefőtt diab	Pulykaragu leves, darafelfújt TM	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, hame pástétom, félbarna kenyér	



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



1. hét		ETLAP - DIETAS ÉTREND III.				2024. december 30.-2025. január 5.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 30	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, tk kifli	Tea, marha p., marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, lilah, zsemle	Tea, marha p 2 sz., marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, rántott sajt, kuk.rizs, ezersziget öntet	Lebbencsleves, sült cs.comb filé, kukoricás rizs, kapormártás TM	Kertészleves, sült cs.comb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, mandarin	Kertészleves, sült cs.comb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
Kedd 31	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle	
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad, mini baguette	Tea, csülök sonka, marg, parad, félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, parad, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Póréhagyma kr.leves, pulykasült, párolt lilakáposzta 1/2, steak burgonya	Spárgakr.leves TM, malacsült, párolt lilakáposzta 1/2, steak burgonya	Spárgakr.leves TM, malacsült, párolt lilakáposzta diab 1/2, steak burgonya 1/2, étcsokoládé	Spárgakr.leves TM, pulykasült, burgonyapüré TM, cékla, étcsokoládé	
Szerda 1	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, sonkás franciasaláta, félbarna kenyér	Tea, sonkás franciasaláta TM, félbarna kenyér	Tea, sonkás franciasaláta TM	Tea, sonkás franciasaláta TM	
	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, sav.kap, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, sav.kap, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, sav.kap, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
Csütörtök 2	Ebéd	Zölds.leves, főtt tojás, zöldborsófőzelék	Zölds.leves, sült virsli, z.borsófőzelék TM	Zölds.leves, sült virsli, z.borsófőzelék TM, narancs	Zölds.leves, főtt tojás, z.borsófőzelék TM, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, napr.zsemle	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, napr.zsemle	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle	
Péntek 3	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Brokkoli kr.leves, spárgás-csirkés ragu, bulgur	Brokkoli kr.leves, milánói spagetti	Brokkoli kr.leves TM, spárgás-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, kivi	Brokkoli kr.leves TM, spárgás-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, sült májkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, sült májkrém, parad, félbarna kenyér	Tea, sült májkrém, parad, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	
Szombat 4	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, papr.szalámi, marg, félbarna kenyér	Tea, papr. szalámi, marg, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Francia hagymaleves, zöldfűszeres csirkék, rizs	Tavaszi zölds.leves, borsos tokány, rizs	Tavaszi zölds.leves, borsos tokány, rizs 1/2, meggybefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta			
Vasárnap 5	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, kígyóub, félbarna	Tea, vadász felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kígyóub, zsemle	
	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tojásleves, halrúd, finomfőzelék	Tojásleves, sertéspörk. 1/2, finomfőzelék TM	Tojásleves, sertéspörk. 1/2, finomfőzelék TM, üdítő	Tojásleves, halrúd, finomfőzelék TM, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, piritaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felv, marg, zsemle	Tea, piritaminos felv 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Pulykaragu leves, túrós csusza	Bakonyi betyárleves, darafelfújt TM	Pulykaragu leves, darafelfújt TM diab, körtebefőtt diab	Pulykaragu leves, darafelfújt TM diab, körtebefőtt diab	
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Körtebefőtt			
	Vacsora	Tea, fűszeres marg, zsemle, félbarna kenyér	Tea, hama pártátm, zsemle, félbarna kenyér	Tea, hama pártátm, zsemle, félbarna kenyér	Tea, hama pártátm, zsemle, félbarna kenyér	