



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2. hét

2025. január 6-tól 2025. január 12-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 6	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Margarin, savanyúkáposzta Korpás zsemle	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Carbonara spagetti reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Kedd 7	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kígyóborka Sajtos stangli	Tej	Hamis gulyásleves Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Túró rudi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 8	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk magvas kenyér	Tej	Meggyleves Bakonyi pulykatokány galuskával	Kivi	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db, mini baguette
Csütörtök 9	Citromos tea Diós búrkifli Réteges joghurt	Vaníliás tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sült oldalas hagymás törtburgonyával Csalamádéval	Almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 10	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db Tk kifli	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Mákos guba vanília sodóval	Narancs	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér
Szombat 11	Citromos tea Bécsikrém, fekete retek Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Zöldbabfőzelék pulykapörkölttel ½	Csokoládés parány	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Sertéspaprikás főtt burgonyával Csemege uborkával	Üdítő	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréhagyma 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.



2. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.			2025. január 6.-2025. január 12.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 6	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa pulykahússal, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	
Kedd 7	Reggeli	Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Hamis gulyásleves diétás, sült párizsi, parajfőzelék diétás	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, körtés köleskása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
Szerda 8	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, bakonyi pulykatokány, galuska	Őszibarack krémleves, pulykatokány, galuska	Meggyleves diab, bakonyi pulykatokány, bulgur 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
	Vacsora	Tea, mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, mini baguette	Tea, mini májas, paradicsom, zsemle	
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Vaniliás tej	Vaniliás tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, grill csirkemell, hagymás törtburgonya, cékla	Zellerkrémleves, grill csirkemell diétás, törtburgonya, cékla	Zellerkrémleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	
Péntek 10	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, tk kifli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, mákos guba vanília sodóval	Tárkonyos csirkeragu leves, almabefőtt	Tárkonyos csirkeragu leves, almabefőtt diab, narancs	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	
Szombat 11	Reggeli	Tea, bécsikrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, fekete retek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle	
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Húsgaluska leves, sertéspaprikás, főtt burgonya, csemege uborka karika	Húsgaluska leves, csirkemell tokány, főtt burgonya, cékla	Húsgaluska leves, sertéspaprikás, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		



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



2. hét		ETLAP - DIETAS ET TEND II.			2025. január 6.-2025. január 12.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal, üdítő	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal TM		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér		
Kedd 7	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült párizsi, parajfőzelék	Hamis gulyásleves, sült párizsi, parajfőzelék, túró rudi diab	Hamis gulyásleves, sült párizsi, parajfőzelék TM		
	Uzsonna	Túró rudi		Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér		
Szerda 8	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykatokány, főtt burgonya	Meggye leves diab, pulykatokány, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Meggye leves TM, pulykatokány TM, főtt burgonya		
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Vanília tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, grill csirkemell, törtburgonya, cékla	Zellerkrémleves, grill csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Zellerkrémleves TM, grill csirkemell, törtburgonya, cékla		
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt		
	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		
Péntek 10	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelújít	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelújít diab, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, almafelújít TM		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér		
Szombat 11	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék TM		
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, darált vadász felvágott, félbarna	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, darált vadász felvágott, félbarna	Tea, zellerpüré TM, darált vadász felvágott, félbarna kenyér		
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Húsgaluskaleves, csirkemell tokány, főtt burgonya, cékla	Húsgaluskaleves, csirkemell tokány, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Húsgaluskaleves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya, cékla		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, fehérréna nőr, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérréna nőr, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérréna nőr, darált zala felvágott, félbarna kenyér		



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



2. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2025. január 6.-2025. január 12.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 6	Reggeli	Tea, szardíniakrém, korpás zsemle	Tea, marha p., marg, sav.káp, korpás zsemle	Tea, marha p., marg, sav.káp, zsemle	Tea, marha p. 2 sz., marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa	Z.borsóleves, rakott sárgarépa TM	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa TM, mandarin	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, med. túrókrém, paradicsom, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, parad., félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, parad., zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 7	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, margarin, kigyóub., sajtos sta	Tea, prit. felv., marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, prit. felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, margarin, kigyóub., zs	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Hamis gulyásleves, tükörtójas, kelkáp. főzelék	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáp. főzelék	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáp. főzelék, körtebefőtt diab	Hamis gulyásleves, tükörtójas, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Körtebefőtt			
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 8	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Meggye leves, pulykatokány, galuska	Meggye leves TM, pulykatokány TM, galuska	Meggye leves TM diab, pulykatokány TM, bulgur 1/2, kivi	Meggye leves TM diab, pulykatokány TM, bulgur 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, parad., mini baguette	Tea, mini májas, parad., félbarna kenyér	Tea, mini májas, parad., zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna k.	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
	Tízórai	Vanília tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zellerkrémleves, grill cs.mell, hagymás törtburgonya, csalamádé	Zellerkrémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya, csalamádé	Zellerkrémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	Zellerkrémleves TM, grill csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt			
	Vacsora	Tea, baromfi p., margarin, lilahagyma, félbarna k	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi p.2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle	
Péntek 10	Reggeli	Tea, tömlős sajt, parad., tk kifli	Tea, csabai felv, marg, parad., félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, parad., zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tárk. csirkeragu leves, mákos guba vanília sodó	Tárk. csirkeragu leves TM, almafelújít TM	Tárk. csirkeragu leves TM, almafelújít TM diab, narancs	Tárk. csirkeragu leves TM, almafelújít TM diab, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., natúr joghurt, félbarna	Tea, pulykasonka, marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., zsemle	
Szombat 11	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, fekete retek, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, fekete retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., fekete retek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, z.babfőzelék	Faluházi csontl., pulykapörk. 1/2, z.babf. TM	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, z.babfőzelék TM, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék TM, diabetikus otya	
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg., kigyóub., félbarna ken	Tea, vadász felv, marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, vadász felv, marg., kigyóub., zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg., kigyóub., zsemle	
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., marg., félbarna kenyér	Tea, olasz felv., marg., zsemle	Tea, olasz felv. 2 sz, marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészsl., cs.mell tokány, főtt burg., csem. ub.	Húsg.leves, cs.mell tokány TM, főtt burg.,	Húsg.leves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	Kertészleves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			