



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

3. hét

2025. január 13-tól 2025. január 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Szilvás gombóc fahéjas porcukorral	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek Félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Rozskenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnematélttel Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel	Sport szelet	Citromos tea Kolbászkrem, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Almás croissant Réteges joghurt	Kakaó	Tavaszi zöldségleves Rántott sertéskaraj párolt rizzsel ½ Párolt zöldséggel ½	Narancs	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt, jégretek Mini baguette	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Székelykáposzta	Kivi	Citromos tea Gépsonka 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea Tepertőkrém, savanyúkáposzta Tk magvas kenyér	Tej	Marhagulyás csipetkével Piskótakocka csokoládé öntettel	Őszibarack befőtt	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 18	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, kefir Margarin, félbarna kenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Roston sült csirke mell Petrezselymes rizzsel, céklával	Túró rudi	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Citromos tea, tejeskávé Minijam, margarin Puffancs	Natúr joghurt	Citromos kertileves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Alma	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, 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.



3. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. január 13.-2025. január 19.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 13	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	
Kedd 14	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék	Kertészleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostyra	
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, zsemle	
Szerda 15	Reggeli	Tea, almás árpakása	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs, körtemártás	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs, körtemártás	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrem, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, kígyóuborka, zsemle	
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, mini baguette	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, székelykáposzta	Zellerleves, rakott cukkini	Nyírségi burgonyagaluska leves, székelykáposzta, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, trappista sajt, margarin, zsemle	
Péntek 17	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, teperőkrém, savanyúkáposzta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marhagulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás, tejberizs diab, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom, zsemle	
Szombat 18	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Gombakrémleves, zöldséges csirkerizottó, cékla	Zöldségkrémleves, zöldséges csirkerizottó, cékla	Gombakrémleves, sült csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, cékla, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle	
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, tejskáv, minijam, margarin, puffancs	Tea, tejskáv, minijam, margarin, puffancs	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt		
	Ebéd	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, törtburgonya	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, bulgur	Citromos kertileves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, bulgur 1/2, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Dr. Solymos Timea mb. Vezető ápoló



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



3. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.			2025. január 13.-2025. január 19.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 13	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felújít	Tárkonyos pulykaragu leves, őszibarack felújít diab, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felújít TM		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér		
Kedd 14	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék diab, étcsokoládé	Rablóhúsleves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék TM, étcsokoládé		
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér		
Szerda 15	Reggeli	Tea, almás árpakása	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép, körtemártás	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép, körtemártás diab, üdítő	Tavaszi zöldségleves, sült karaj, rizspép, körtemártás TM		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 16	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	Zellerleves, rakott cukkini	Zellerleves, rakott cukkini, kivi pép	Zellerleves TM, rakott cukkini TM		
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér		
Péntek 17	Reggeli	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		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, tejberizs	Marhagulyás, tejberizs diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, tejberizs TM		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülökkrém, félbarna kenyér		
Szombat 18	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, zöldséges csirkerizottó, cékla	Zöldségkrémleves, zöldséges csirkerizottó, cékla, túró rudi diab	Zöldségkrémleves TM, zöldséges csirkerizottó, cékla		
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő		
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér		
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, puffancs	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Natúr joghurt		Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke, törtburgonya	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke, törtburgonya 1/2, reszelt alma	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, hame pástétom, félbarna kenyér		

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Dr. Solymos Tímea mb. Vezető ápoló



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



3. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. január 13.-2025. január 19.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, parad., korpás zsemle	Tea, papr. szalámi, marg., parad., korpás zs.	Tea, papr. szalámi, marg., parad., zsemle	Tea, olasz felv. 2 sz., marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tárkonyos p.raguleves, szilvás gombóc	Tárk. pulykaraguleves TM, szilvás gombóc	Tárk. pulykaraguleves TM, őszibarack felfújt TM diab, mandarin	Tárkonyos pulykaragu leves TM, őszibarack felfújt TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., fekete retek, félbarna	Tea, turista, marg., fekete retek, félbarna	Tea, turista, marg., fekete retek, zsemle	Tea, cs.mells. 2 sz., marg., fekete retek,	
Kedd 14	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., rozskenyér	Tea, főtt cserkész, mustár, rozskenyér	Tea, főtt cserkész, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, csirke aprópecs., z.borsófőzelék	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, z.borsófőzelék	Rablóhúsleves, sertéspörkölt, z.borsófőzelék TM diab, éticsokoládé	Kertészleves, csirke aprópecsenye, zöldborsófőzelék TM, diabetikus ostyá	
	Uzsonna	Sport szelet	Éticsokoládé			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz., marg., lilahagyma, zsemle	
Szerda 15	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, prit. felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, prit. felvágott, margarin, zsemle	Tea, prit. Felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej			
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, grill cs.mell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zölds.leves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Tavaszi zölds.leves, sült karaj, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs	Tavaszi zölds.leves, grill cs.mell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóub., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, kígyóub., félbarna k.	Tea, disznósajt, margarin, kígyóub., zsemle	Tea, tonhalkrém., kígyóub., zsemle	
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, tömlős sajt, jégretek, mini baguette	Tea, marha p., marg., jégretek, félbarna	Tea, marha p., marg., jégretek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Nyírs. burgonyagaluska leves, rakott cukkini	Nyírs.burg.galuska TM, székelykáp TM	Nyírs.burg.galuska TM, székelykáp TM, kivi	Zellerleves TM, rakott cukkini TM, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, trappista s. 3 szelet, marg., félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 sz., margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 sz., margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz., margarin, zsemle	
Péntek 17	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., savanyú káp., tk kenyér	Tea, tepertőkrém, sav.káp., tk kenyér	Tea, tepertőkrém, sav.káp., zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Marhagulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás, tejberizs TM	Marhagulyás, tejberizs TM diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, tejberizs TM diab, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt			
	Vacsora	Tea, tükörtójas, parad., félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad., félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad., zsemle	Tea, tükörtójas, zsemle	
Szombat 18	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Gombakr.leves, sült cs.mell, petr. rizs, cékla	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs, cékla	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs 1/2, cékla, üdítő	Zöldségkr.leves TM, sült cs.mell, petr. rizs 1/2, cékla, üdítő	
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő			
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., jégretek, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., jégretek, zsemle	
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, puffancs	Tea, párizsi felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., margarin, zsemle	Tea, párizsi felv. 2 sz, margarin, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej			
	Ebéd	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke,	Citromos kertileves, bolognai spagetti	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke TM, bulgur 1/2, alma	Citromos kertileves, csőbensült brokkolis csirke TM, bulgur 1/2, alma	
	Uzsonna	Alma	Alma			
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, póréhagyma, félbarna k	Tea, hame pástétom, póréhagyma, félbarna k.	Tea, hame pástétom, póréhagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz., marg., póréh., zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Dr. Solymos Tímea mb. Vezető ápoló