



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

4. hét

2025. január 20-tól 2025. január 26 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom 1 db Tk magvas kenyér	Vaníliás tej	Erdei gyümölcsleves Brassói aprópecsenye Fűszeres sült burgonyával Csalamádé	Csokoládés parány	Citromos tea Fahéjas csiga Gyümölcsjoghurt
Kedd 21	Citromos tea Körözött, kígyóborka Mini baguette	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Burgonyafőzelék egybe fasírttal	Narancs	Citromos tea Hame pástétom Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Paradicsomos káposzta Sült oldalassal	Sajtos rúd 3 db	Citromos tea, kakaó Miniméz, margarin Puffancs
Csütörtök 23	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Csontleves cérnametéllettel Parajos-csirkés lasagne	Üdítő	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Sült répakrémleves levesgyönggyel Rántott pulykamell magvas bundában Kukoricás rizzsel, tartármártással	Dörmi	Citromos tea Kolbászkrem, jégretek Félbarna kenyér
Szombat 25	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Pármai penne reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Gépsonka 2 szelet, margarin Pannónia sajt 2 szelet, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db, élbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sóska főzelék sült tojással Főtt burgonyával ½	Kivi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, 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.



4. hét		ETLAP - DIETAS ET RENDI.		2025. január 20.-2025. január 26.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 20	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Vaniliás tej	Vaniliás tej		
	Ebéd	Almakrémleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	
	Uzsonna	Üdítő	Csokoládés parány		
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 21	Reggeli	Tea, körözött, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, mini baguette	Tea, körözött, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, egybefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, egybefasírt, burgonyafőzelék	Póréhagyma krémleves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék diab, narancs	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paprikába töltött káposzta 1/2, zsemle		
Szerda 22	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, paradicsomos káposzta	Májgaluska leves diétás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle		
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, parajos-csirkés lasagne, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
Vacsora	Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle		
Péntek 24	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, zeller mártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, zeller mártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, kukoricás rizs 1/2, tartármártás diab, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
Vacsora	Tea, kolbászkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrém, jégretek, zsemle		
Szombat 25	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Körteleves, pármái penne, reszelt sajt	Körteleves, csirkés-spárgás ragu, penne tészta	Meggyleves diab, csirkés-spárgás ragu, penne tészta 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
Vacsora	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, zsemle		
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle		



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



4. hét		ET LAP - DIETAS ET REND II.			2025. január 20.-2025. január 26.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Vanília tej		Növényi tej		
	Ebéd	Almakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Almakrémleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér		
Kedd 21	Reggeli	Tea, lágy körözött, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy körözött, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágottkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Zellerkrémleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék, üdítő	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér		
Szerda 22	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	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM		
	Uzsonna	Tejszelet		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér		
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott brokkoli, üdítő	Csontleves, rakott brokkoli TM		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, szardíniakrém, félbarna kenyér		
Péntek 24	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép, zellermártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, zellermártás, almabefőtt diab	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, rizspép, zellermártás TM		
	Uzsonna	Dörmi		Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér		
Szombat 25	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Körteleves, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya	Meggyleves diab, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Meggyleves TM, csirkés-spárgás ragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált gépsonka, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér		
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóska-főzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóska-főzelék diab, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóska-főzelék TM, főtt burgonya 1/2		
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér		

Készítette: Kics Mariann Diétatitkár

Árky Tamás Konyhafőnök

Küldő: Dr. Salome Tímea mb. Vezető árnok



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



4. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2025. január 20.-2025. január 26.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., parad., tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg., parad., tk kenyér	Tea, téliszalámi, marg., parad., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, brassói csirke aprópecsenye, fűszeres sült burgonya, csalamádé	Almokr.leves TM, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya, csalamádé	Almokr.leves TM diab, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Almokr.leves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felv., marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, marg, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, körözött, kigyóub., mini baguette	Tea, pritaminos felv., marg., kigyóub., félbarna	Tea, pritaminos felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, pritaminos felv. 2 sz, marg., kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Póréh.krémeleves, grill cs.mell, burgonyafőzelék	Zellerkrémeleves TM, fasírt, z.babfőzelék TM	Zellerkrémeleves TM, grill csirkemell, z.babfőzelék TM, narancs	Zellerkrémeleves TM, grill csirkemell, z.babfőzelék TM, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, papr. töltött káp. 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, papr. töltött káp., félbarna	Tea, hame pástétom, papr. töltött káp., zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., póréh., zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, s. cs.comb file, parad.káposzta	Májgaluska leves, sült oldalas, parad.káp.	Májgaluska leves, sült oldalas, parad.káposzta diab, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, sült cs.comb file, tökfőzelék TM, diabétiкус ostya
	Uzsonna	Sajtos rúd	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turista felv., marg., félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., zsemle	Tea, turista felv. 2 sz, marg., zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., parad., korpás zs.	Tea, csabai felv., marg., parad., korpás zs.	Tea, csabai felv., marg., parad., zsemle	Tea, baromfi p., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, parajos-csirkés lasagne	Csontleves, rakott brokkoli TM	Csontleves, rakott brokkoli TM, üdítő	Kertészleves, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Sült répakr.leves, rántott p.mell, kukoricás rizs, tartármártás	Sült répakr.leves TM, sült pulykamell, párolt rizs, zellermártás TM	Sült répakr.leves TM, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, almabefőtt diab	Sült répakr.leves TM, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolbászkrem, jégretek, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, jégretek, zsemle	Tea, zöldségkrém, jégretek, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, zöldségkrém, póréh., félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, póréh., félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, póréh., zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz., marg, póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, csirkés-spárgás ragu, penne tészta	Meggyleves TM, csirkés-spárgás ragu TM, penne	Meggyleves TM diab, csirkés-spárgás ragu TM, penne tészta 1/2, mandarin	Meggyleves TM diab, csirkés-spárgás ragu TM, penne tészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, géps. 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, géps. 3 szelet, margarin, zsemle	Tea, géps. 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, med. túrókrém, parad., félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., marg., parad., félbarna kenyér	Tea, párizsi felv., marg., parad., zsemle	Tea, párizsi felv., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült tojás, sóskafoz., főtt burg.	Lebbencsl., főtt tojás, sóskafoz. TM, főtt burg.	Csirkeragu leves, főtt tojás, sóskafozék TM diab, főtt burgonya 1/2, kivi	Zöldségleves, főtt tojás, sóskafozék TM diab, főtt burgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., lilah., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., lilah., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., lilah., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., lilah., zsemle