



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

6. hét

2025. február 3-tól 2025.február 9 -ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 3	Citromos tea, kakaó Vaníliás croissant	Gyümölcs- joghurt	Rablóhúsleves cénametélttel Magvas bundában sült csirkemell Franciasalátával	Mandarin	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 4	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Őszibarack leves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Fűszeres steak burgonyával	Üdítő	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szerda 5	Citromos tea Sonkakrém, kígyóuborka Szezámagos zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Sült tarja lecsóval Párolt rizszel	Kivi	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, kefir Margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, sajtos stangli	Tej	Marha húsleves lúdgége tésztával Sárgaborsófőzelék csirkepörkölttel ½	Házi lekváros bukta	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 7	Citromos tea Mini májas, lilahagyma Korpás zsemle	Tej	Babgulyás sertéshúsból Piskótakocka csokoládé öntettel	Narancs	Citromos tea Kolbászkarika 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szombat 8	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Székelykáposzta tejföllel	Alma	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Disznótoros főtt burgonyával Csemege uborkával	Körtebefőtt	Citromos tea Löncs felvágott 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.



6. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.			2025. február 3.-2025. február 9.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend		
Hétfő 3	Reggeli	Tea, kakaó, gofri 2 db	Tea, kakaó, vaníliás croissant	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle		
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt			
	Ebéd	Rablóhúsleves, grill csirkemell, franciasaláta	Burgonyaleves, grill csirkemell diétás, zöldségfelfűjt	Rablóhúsleves, grill csirkemell, franciasaláta, mandarin		
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin			
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, jégrettek, zsemle		
Kedd 4	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya,	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya,	Őszibarack leves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, üdítő		
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle		
Szerda 5	Reggeli	Tea, sonkakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, kigyóuborka, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs	Tárkonyos pulykaragu leves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs	Tárkonyos pulykaragu leves, sült tarja, lecsó, párolt rizs 1/2, kivi		
	Uzsonna	Kivi pép	Banán			
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle		
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, téliszalámi, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, zöldbabfőzelékpüré	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, zöldbabfőzelék diab, túró rudi diab		
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi			
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle		
Péntek 7	Reggeli	Tea, mini májas, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle	Tea, mini májas, lilahagyma, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Babgulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Csirkegulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt diab, narancs		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt			
	Vacsora	Tea, pulyka felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, pulyka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, paradicsom, zsemle		
Szombat 8	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, fekete retek, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, székelykáposzta	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Póréhagyma krémleves, székelykáposzta, alma		
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma			
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle		
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kápi paprika 1/2, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Zöldborsóleves, disznótoros, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, körtebefőtt diab		
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt			
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle		



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



6. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. február 3.-2025. február 9.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 3	Reggeli	Tea, kakaó, gofri 2 db	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej	
	Ebéd	Burgonyaleves, grill csirkemell, zöldségfelfűjt	Burgonyaleves, grill csirkemell, zöldségfelfűjt, almabefőtt diab	Burgonyaleves TM, grill csirkemell, zöldségfelfűjt TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	
Kedd 4	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Őszibarack leves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szerda 5	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, cukkini-csirkés ragu, rizspép	Tárkonyos pulykaragu leves, cukkini-csirkés ragu, rizspép 1/2, kivi pép	Tárkonyos pulykaragu leves TM, cukkini-csirkés ragu TM,	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	
Csütörtök 6	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	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék, túró rudi diab	Marhahúsleves, csirkepörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	
Péntek 7	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt diab, üdítő	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	
Szombat 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa, reszelt alma	Brokkoli krémleves TM, rakott sárgarépa TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér	
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált borsó felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált borsó felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált borsó felvágott, félbarna kenyér	



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



6. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2025. február 3.-2025. február 9.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 3	Reggeli	Tea, kakaó, vaníliás croissant	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej			
	Ebéd	Burg.leves, magvas bundában cs.mell, fr.saláta	Rablóhúsleves, grill cs.mell, zöldségfelfűjt TM	Rablóhúsleves, grill cs.mell, zöldségfelfűjt TM, mandarin	Burgonyaleves TM, grill csirkemell, zöldségfelfűjt TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
Kedd 4	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg, jégretek, félbarna	Tea, ausztria szalámi, marg, jégretek, félbarna	Tea, ausztria szalámi, marg, jégretek,	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, jégretek,	
	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya	Őszibarack leves TM, brassói aprópecsenye, steak burgonya	Őszibarack leves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, üdítő	Őszibarack leves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	
Szerda 5	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, halpástétom, kápia papr. 1/2, félbarna	Tea, pritamínos felv, marg, kápia papr, félbarna	Tea, pritamínos felv, marg, kápia papr, zse	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, kápia papr, zse	
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, szezámmagos zsemle	Tea, sonkakrém, kígyóú, szezámmagos zsemle	Tea, sonkakrém, kígyóú, zsemle	Tea, sonkakrém, kígyóú, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
Csütörtök 6	Ebéd	Tárk.pulykaragu leves, cukkinis-csirkés ragu, rizs	Tárk. pulykaragu leves TM, sült tarja, lecsó, rizs	Tárk. pulykaragu leves TM, sült tarja, lecsó, rizs 1/2, kivi	Tárkonyos zöldségleves, cukkinis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, marg, parad, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 7	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Marhahúsleves, csirkepörk. 1/2, z.babfőzelék	Marhahúsleves, csirkepörk. 1/2, sárgaborsóf.	Marhahúsleves, csirkepörk. 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, éticsokoládé	Marhahúsleves, csirkepörk. 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, éticsokoládé	
	Uzsonna	Lekváros bukta	Éticsokoládé			
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, marg, retek, félbarna ke	Tea, pulykamell sonka, marg, retek, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, retek, zsemle	
Szombat 8	Reggeli	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, korpás zsemle	Tea, mini májas, lilah, korpás zsemle	Tea, mini májas, lilah, zsemle	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkegulyás, piskótakocka csoki öntettel	Babgulyás, őszibarack felfűjt TM	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM diab, narancs	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM diab, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
Vasárnap 9	Vacsora	Tea, pulyka felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, marg, parad, félbarna keny	Tea, kolbászkarika, marg, parad, zsemle	Tea, pulyka felv 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, retek, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, fekete retek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Pórész.kr.leves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli kr.leves TM, székelykáposzta TM	Brokkoli kr.leves TM, székelykáposzta TM, alma	Brokkoli krémleves TM, rakott sárgarépa pulykahússal TM, alma	
Vasárnap 9	Uzsonna	Alma	Alma			
	Vacsora	Tea, tükörtőjás, marg, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, kígyóú, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, kígyóú, zsemle	
	Reggeli	Tea, körözött, kápia papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kápia papr, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, kápia papr, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, kápia papr, zsemle	
Vasárnap 9	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Z.borsóleves, sült cs.comb filé, főtt burg,	Z.borsóleves, disznótörös, főtt burg, csem.ub	Z.borsóleves, disznótörös, főtt burgonya 1/2, csem.ub, körtebefőtt diab	Z.borsóleves, sült cs.comb filé, főtt burg 1/2, cékla, körtebefőtt diab	
Vasárnap 9	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt			