



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

5. hét

2025. január 27-től 2025.február 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Sajtos croissant Réteges joghurt	Tejeskávé	Legényfogó leves Roston sült afrikai harcsafilé Majonézes káposztasalátával	Mandarin	Citromos tea Mini májas, paradicsom 1 db Zsemle
Kedd 28	Citromos tea Tepertőkrém, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Olasz, kolbászos sült penne	Sajtos pogácsa	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin T.K. kifli
Szerda 29	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, torma Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves csigatésztával Zöldborsós sertéstokány Fűszeres steak burgonyával Csemege uborkával	Kivi	Citromos tea Majonézes orosz hússaláta Mini baguette
Csütörtök 30	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kí- gyóuborka, T.K. kenyér	Tej	Bojtárleves Kelkáposztafőzelék Sült császárszalonnával	Túró Rudi	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom 1 db Rozskenyér
Péntek 31	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Almaleves Vadas marharagu spagettivel	Üdítő	Citromos tea Diós búrkifli Natúr joghurt
Szombat 1	Citromos tea, tej Löncs felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle	Kefir	Zöldségleves kiskocka tésztával Finomfőzelék sült csirkecomb filével	Narancs	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Ízes derelye	Étcsokoládé	Citromos tea Magyaros sajtkrém, kígyóuborka 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.



5. hét		ET LAP - DIETAS ET REND I.			2025. január 27.-2025. február 2.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend		
Hétfő 27	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle		
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé			
	Ebéd	Legényfogó leves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Legényfogó leves csirkéből, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Legényfogó leves, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta, mandarin		
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin			
	Vacsora	Tea, mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zsemle	Tea, mini májas, paradicsom, zsemle		
Kedd 28	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Pulykaragu leves, almaféljűt	Pulykaragu leves, almaféljűt	Pulykaragu leves, almaféljűt diab, üdítő		
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, tk kiffi	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle		
Szerda 29	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Faluházi csontleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya, cékla	Faluházi csontleves, pulykatokány, törtburgonya, cékla	Faluházi csontleves, pulykatokány, steak burgonya 1/2, csemege uborka, kivi		
	Uzsonna	Kivi pép	Banán			
	Vacsora	Tea, joghurtos sonkás sajsaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás sajsaláta, mini baguette	Tea, joghurtos sonkás sajsaláta, zsemle		
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Bojtárleves, főtt tojás, parajfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék diétás	Bojtárleves, sült császárszalonna, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab		
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi			
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom, zsemle		
Péntek 31	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Almaleves, vadas marharagu, törtburgonya	Almaleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta	Almaleves diab, zöldséges marharagu, spagetti tészta 1/2, üdítő		
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle		
Szombat 1	Reggeli	Tea, tej, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, zala felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle		
	Tízórai	Kefir	Kefir			
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék diab, narancs		
	Uzsonna	Reszelt alma	Alma			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle		
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej			
	Ebéd	Sertés gulyásleves, gyümölcsrizs	Csirkegulyás diétás, ízes derelye	Sertésgulyás, gyümölcsrizs diab, étcsokoládé		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt			
	Vacsora	Tea, maováros saítkrém, kiavóuborka, félbarna kenyér	Tea, zöldsékrém, félbarna kenyér	Tea, maováros saítkrém, kiavóuborka, zsemle		



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



5. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. január 27.-2025. február 2.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 27	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Legényfogó leves csirke, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, körtebefőtt diab	Legényfogó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, szardíniakrém, félbarna kenyér	
Kedd 28	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít diab, üdítő	Pulykaragu leves, almafelújít TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szerda 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykatokány, tört burgonya, cékla	Faluházi csontleves, pulykatokány, tört burgonya 1/2, cékla, kivi pép	Faluházi csontleves, pulykatokány TM, tört burgonya, cékla	
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér	
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék, túró rudi diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, reszelt főtt tojás, parajfőzelék TM	
	Uzsonna	Túró rudi		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, hame pástétom, félbarna kenyér	
Péntek 31	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, zöldséges marharagu, tört burgonya	Almaleves diab, zöldséges marharagu, tört burgonya 1/2, üdítő	Almaleves TM, zöldséges marharagu TM, tört burgonya	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	
Szombat 1	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré, reszelt alma	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Reszelt alma		Reszelt alma	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	
Vasárnap 2	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	Csirkegulyás, gyümölcsrizs	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab, őszibarack befőtt diab	Csirkegulyás, gyümölcsrizs TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, marhakarém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, marhakarém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, málykák, félbarna kenyér	



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



5. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2025. január 27.-2025. február 2.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 27	Reggeli	Tea, sajtos croissant, réteges joghurt	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej			
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta	Legényfogó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta	Legényfogó leves csirke TM, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, mandarin	Kertészleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, paradicsom, zsemle	Tea, mini májas, parad., zsemle	Tea, mini májas, parad., zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle	
Kedd 28	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, teperőkrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, teperőkrém, póréh., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., póréh., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít TM	Pulykaragu leves, almafelújít TM diab, üdítő	Pulykaragu leves, almafelújít TM diab, üdítő	
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Üdítő			
	Vacsora	Tea, eidami sajt, marg., tk kifli	Tea, téliszalámi, marg., félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, marg., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
Szerda 29	Reggeli	Tea, főtt tojás 2db, marg., félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, félbarna k.	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, zsemle	Tea, főtt tojás 1db, marg., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zöldségleves, pulykatokány, steak burg., csemege uborka	Faluházi csontleves, z.borsós sertéstokány, steak burgonya, csemege uborka	Faluházi csontleves, pulykatokány, steak burgonya 1/2, csemege uborka, kivi	Zöldségleves, pulykatokány, törtburg. 1/2, csemege uborka, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, joghurtos sonkás sajtaláta, mini baguette	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zsemle	Tea, sonkakrém, zsemle	
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., kigyóub, tk kenyér	Tea, csülök s., marg., kigyóub, tk kenyér	Tea, csülök s., marg., kigyóub, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., kigyóub,	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tárk. csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék	Bojtárleves, sült szalonna, kelkáposztafőzelék	Bojtárleves, sült szalonna, kelkáposztafőzelék, almabefőtt diab	Tárk. csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék TM, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Almabefőtt			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad., rozskenyér	Tea, hame pástétom, parad., rozskenyér	Tea, hame pástétom, parad., zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg., zsemle	
Péntek 31	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, marg., jégrettek, félbarna k.	Tea, vadász felv., marg, jégrettek, félbarna k.	Tea, vadász felv., marg, jégrettek, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, marg., jégrettek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Almaleves, vadas marharagu, spagetti	Almaleves TM, zöldséges marhar. TM, spagetti	Almaleves TM diab, zöldséges marhar. TM, spagetti 1/2, üdítő	Almaleves TM diab, zöldséges marhar. TM, spagetti 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő			
	Vacsora	Tea, búrkifli, natúr joghurt	Tea, olasz felv, marg., félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg., zsemle	
Szombat 1	Reggeli	Tea, tej, kockasajt 2 db, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, korpás zsemle	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Kefir	Növényi tej			
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomfőzelék	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomf. TM	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomf. TM, narancs	Zöldségleves, sült csirkecomb, finomfőzelék TM, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, túrkörtőjás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, túrkörtőjás, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkegulyás, ízes derelye	Sertés gulyás, ízes derelye	Sertés gulyás, gyümölcsrizs diab TM, étcsokoládé	Csirkegulyás, gyümölcsrizs diab TM, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Étcsokoládé	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, kigyóub., félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóub., félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóub., zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub., zsemle	