



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

10. hét

2025. március 3-tól 2025.március 9-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 3	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db Szezámagos zsemle	Tej	Magyaros karfiollevés Debreceni sertéstokány Zöldséges orsótésztával Ecetes gyöngyhagymával	Tejszelet	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Kedd 4	Citromos tea Csokoládés croissant Réteges joghurt	Vaníliás tej	Kacsaerőlevés lúdgége tésztával Rántott csirkemell szezámos bundában Párolt rizzsel, őszibarack befőttel	Üdítő	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 5	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Májgaluska leves Disznótoros főtt burgonyával Párolt kelkáposztával	Mandarin	Citromos tea Majorannás mini májas Kápia paprika 1 db, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, sajtos stangli	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Zöldbabfőzelék fasírttal	Kivi	Citromos tea, tejeskávét Briós, gyümölcsjoghurt
Péntek 7	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, mini baguette	Tej	Babgulyás marhahússal Aranygaluska vanília öntettel	Banán	Citromos tea Sült lecsókolbász, csalamádé Félbarna kenyér
Szombat 8	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésragu leves Sárgaborsófőzelék pulykapörkölttel ½	Alma	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Citromos tea Zalakrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Sült csirkecomb rizi-bizivel Céklával	Fahéjas csi- ga	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, 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.



10. hét		ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.		2025. március 3.-2025. március 9.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 3	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Magyaros karfiollevés, debreceni tokány, orsótészta	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, orsótészta	Magyaros karfiollevés, debreceni sertéstokány, zöldséges orsótészta 1/2, ecetes gyöngyhagyma, étcsokoládé	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piraminos túrókrém, zsemle	
Kedd 4	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás	Zöldségleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás, üdítő	
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	
Szerda 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, rakott brokkoli	Májgaluska leves diétás, rakott brokkoli diétás	Májgaluska leves, disznótoros, főtt burgonya 1/2, párolt kelkáposzta, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kápia paprika, zsemle	
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna	Tea, pulykamell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabfőzelék diab, kivi	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, tejeskávés, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, tejeskávés, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, piraminos felvágott, margarin, zsemle	
Péntek 7	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Babgulyás, almás-fahéjas tejberizs	Marhagulyás diétás, almás-fahéjas tejberizs	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs diab, üdítő	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, csalamádé, zsemle	
Szombat 8	Reggeli	Tea, pulykafelvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, pulykapörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék	Csirkeragu leves diétás, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Alföldi sertésragu leves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelék diab, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, zalakrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, sült csirkecomb, zöldséges bulgur, cékla	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla	Daragaluska leves, sült csirkecomb, zöldséges bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab	
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	



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



10. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. március 3.-2025. március 9.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 3	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	Spárgakrémléves, majoránás pulykaragu, törtburgonya	Spárgakrémléves, majoránás pulykaragu, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Spárgakrémléves TM, majoránás pulykaragu TM, törtburgonya	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	
Kedd 4	Reggeli	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Vaniliás tej		Növényi tej	
	Ebéd	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép, cukkini mártás	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép 1/2, cukkini mártás, üdítő	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép, cukkini mártás TM	
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő	
	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	
Szerda 5	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, rakott brokkoli	Májgaluska leves, rakott brokkoli, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, rakott brokkoli TM	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék, kivi pép	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Kivi pép	
	Vacsora	Tea, tejeskávét, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	
Péntek 7	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	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs diab, üdítő	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér	
Szombat 8	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, reszelt alma	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	
Vasárnap 9	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	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zöldséges bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla	
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	



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



10. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2025. március 3.-2025. március 9.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 3	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad, szezámos zsemle	Tea, ausztria szalámi, marg, parad, szezámos	Tea, ausztria szalámi, marg, parad,	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magy.karfolleves, majorannás pulykaragu,tészta	Magy.karfolleves, maj.pulykaragu TM, tészta	Magy.karfolleves, maj.pulykaragu TM, tészta 1/2, étcsokoládé	Magy.karfolleves, maj.pulykaragu TM, tészta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pritaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 4	Reggeli	Tea, csokoládés croissant, réteges joghurt	Tea, gépsonka, marg, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, rántott csirkemell szezámos bundában, párolt rizs, őszibarack befőtt	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás TM	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás TM, üdítő	Zöldségleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, póréh, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, póréh, zsemle
Szerda 5	Reggeli	Tea, tükörtójas, marg, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tükörtójas, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, rakott brokkoli	Májgaluska leves, disznótörös, főtt burg, kelkán	Májgaluska leves, disznótörös, főtt burg 1/2, kelkáp., mandarin	Kertészleves, rakott brokkoli
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, minimájás, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, minimájás, kápia papr, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kápia papr, zsemle
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, sajtos stangli	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, p.mellsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos cs.raguleves, halrúd, z.babfőzelék	Tárkonyos cs.raguleves TM, fasírt, z.babf. TM	Tárkonyos cs.raguleves TM, fasírt, z.babf. TM, kivi	Tárkonyos zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, tejeskávé, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 7	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, mini baguette	Tea, csabai felv, marg, jégretek, félbarna	Tea, csabai felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Babgulyás, aranygaluska vanília öntettel	Babgulyás, almás-fahéjas tejberizs TM	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM diab, üdítő	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM diab, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, sült kolbász, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, sült kolbász, csalamádé, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 8	Reggeli	Tea, pulykafelv, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, lilah, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykapörk. 1/2, finomf.	Csirkeragu leves, pulykapörk. 1/2, sárgaborsóf	Csirkeragu leves, pulykapörk. 1/2, finomfőzelék TM, alma	Csirkeragu leves, pulykapörk. 1/2, finomfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, halpástétom, parad, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, parad, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, parad, zsemle	Tea, zalakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Daragaluska leves, s.csirkecomb, zöldséges bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Daragaluska leves, s.csirkecomb filé, zöldséges bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Ebéd	Daragaluska leves, s.csirkecomb, rizi-bizi, cékla	Daragaluska leves, s.csirkecomb, rizi-bizi,		
	Uzsonna	Fahéjas csiga	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, bécsi felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, póréh, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle