



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

7. hét
ig

2025. február 10-től 2025.február 16 -

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, szezámós zsemle	Tej	Tejfölös zöldbaleves Reszelt csirkemáj tarhonyával Ecetes gyöngyhagymával	Mandarin	Citromos tea Tejszínhabos puding Natúr croissant
Kedd 11	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet Tömlős sajt, paradicsom 1 db Tk kifli	Tej	Tavaszi zöldségleves Húsgombóc zellermártással Főtt burgonyával	Kapuciner csokoládé	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Szalonnás-hagymás rántotta Mini baguette	Tej	Kacsaerőleves cérnametéllel Harcsapaprikás Zöldséges orsótésztával	Kivi	Citromos tea, tejeskávé Mogyorókrém, margarin Puffancs
Csütörtök 13	Citromos tea Főtt virsli, torma TK kenyér	Tej	Zöldfűszeres sajtkrémleves levesgyönggyel Rakott cukkini	Gesztenye rúd	Citromos tea Tojáskrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Péntek 14	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Marhagulyás csipetkével Rizsfelfújt barackízzel	Narancs	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet Margarin, kefir Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves galuskával Sült kolbász Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával	Banán	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek Félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Szilvalekváros derelye Fahéjas-tejfölös mártással	Mandarin	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, 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.





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



7. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. február 10.-2025. február 16.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 10	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tejfőlös zöldbableves, reszelt máj, törtburgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, majorannás pulykaragu, tarhonya	Tejfőlös zöldbableves, reszelt máj, bulgur 1/2, ecetes gyöngyhagyma, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	
Kedd 11	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kifli	Tea, pulykamell sonka, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Kapuciner csokoládé	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	
Szerda 12	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, harcsapaprikás, orsótészta	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, orsótészta	Kacsaerőleves, harcsapaprikás, orsótészta 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
	Vacsora	Tea, tejeskávét, mogyorókrém, margarin, puffancs	Tea, tejeskávét, margarin, puffancs	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, torma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldfűszeres sajtkrémleves, rakott cukkini	Zöldségkrémleves, rakott cukkini	Zöldfűszeres sajtkrémleves, rakott cukkini, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenyerúd		
	Vacsora	Tea, tojáskrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóuborka, zsemle	
Péntek 14	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, korpás zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marhagulyás, rizsfelújít barackkizzel	Marhagulyás diétás, rizsfelújít barackkizzel	Marhagulyás, almafelújít diab, narancs	
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	
Szombat 15	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, pulykasült, petrezselymes burgonya, cékla	Zöldborsópüré leves, pulykasült diétás, petrezselymes burgonya, cékla	Zöldborsóleves, sült kolbász, petrezselymes burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs fahéj szórással	Tárkonyos csirkeragu leves, tejberizs fahéj szórással	Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs fahéj szórással diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, nyulka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	



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



7. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.			2025. február 10.-2025. február 16.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes		
Hétfő 10	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldbabpüréleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Zöldbabpüréleves TM, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, csülök felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott krém, félbarna kenyér		
Kedd 11	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, nuszgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burg		
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér		
Szerda 12	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, rizspép	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, rizspép 1/2, kivi pép	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizspép		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, tejeskávét, mogyorókrém, puffancs	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér		
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, rakott cukkini	Zöldségkrémleves, rakott cukkini, almabefőtt diab	Zöldségkrémleves TM, rakott cukkini TM		
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér		
Péntek 14	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált piraminos felvágott,	Tea, mediterrán túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna	Tea, piraminos felvágottkrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, almafelújít	Marhagulyás, almafelújít diab, körtebefőtt diab	Marhagulyás, almafelújít TM		
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér		
Szombat 15	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykasült, petrezselymes burgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, pulykasült, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldborsópüréleves, pulykasült, petrezselymes burgonya, cékla		
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép		
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér		
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej		Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, tejberizs fahéj szórással	Tárkonyos csirkeragu leves, tejberizs fahéj szórással diab, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, tejberizs fahéjjal TM		
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált nyulka felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált nyulka felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált nyulka felvágott, félbarna kenyér		



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



7. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. február 10.-2025. február 16.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 10	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, szezámos zs.	Tea, ausztria felv, marg, kigyóub, szezámos zs.	Tea, ausztria felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tejfőlös zöldbaleves, reszelt máj, tarhonya, gyöngyhagyma	Magyaros zöldbaleves, reszelt máj, tarhonya, gyöngyhagyma	Magyaros zöldbaleves, reszelt máj, bulgur 1/2, gyöngyhagyma, mandarin	Magyaros zöldbaleves, majorannás pulykaragu TM, bulgur 1/2, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
Kedd 11	Vacsora	Tea, tejszínhabos puding, croissant	Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, marg, parad, tk kifli	Tea, pulykamell sonka, marg, parad, félbarna k	Tea, pulykamell sonka, marg, parad, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, grill cs.mell, zellermártás, főtt burgonya	Tavaszi zölds.leves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya	Tavaszi zölds.leves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Tavaszi zölds.leves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	
Szerda 12	Uzsonna	Kapucínér szelet	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, póréh, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, póréh, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, póréh, zsemle	
	Reggeli	Tea, tojásrántotta, mini baguette	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna k.	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
Csütörtök 13	Ebéd	Kacsaerőleves, harcsapaprikás, orsótészta	Kacsaerőleves, zölds.harcsaragu TM, orsótészta	Kacsaerőleves, zölds.harcsaragu TM, orsótészta 1/2, kivi	Kacsaerőleves, zölds.harcsaragu TM, orsótészta 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, tejeskávét, mogyorókrém, marg, puffancs	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, csabai felv 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tk kenyér	Tea, főtt virsli, tormá, tk kenyér	Tea, főtt virsli, tormá, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle	
Péntek 14	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zöldf.sajtkrémleves, rakott cukkini	Zölds.krémleves TM, rakott cukkini TM	Zölds.krémleves TM, rakott cukkini TM, almabefőtt diab	Zölds.krémleves TM, rakott cukkini TM, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd			
	Vacsora	Tea, tojáskrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóub, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle	
Szombat 15	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, parad, korpás zsemle	Tea, pritamínos felv, marg, parad, korpás zs.	Tea, pritamínos felv, marg, parad, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Marhagulyás, rizsfelfújt barackkizzel	Marhagulyás, almafelfújt TM	Marhagulyás, almafelfújt TM diab, narancs	Marhagulyás, almafelfújt TM diab, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
Vasárnap 16	Vacsora	Tea, halpástétom, sav.káp, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, marg, sav.káp, félbarna ken	Tea, sertés párizsi, marg, sav.káp, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, marg, zsemle	
	Reggeli	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Z.borsóleves, pulykasült, petr.burg.,csemege ub	Z.borsóleves, sült kolb, petr.burg.,csemege ub.	Z.borsóleves, sült kolb, petr.burg. 1/2,csemege ub., üdítő	Z.borsóleves, pulykasült, petr.burg. 1/2, cékla, üdítő	
Vasárnap 16	Uzsonna	Banán	Banán			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, retek, zsemle	
	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilah, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
Vasárnap 16	Ebéd	Tárk.csirkeragu leves, szilvalekváros derelye	Tárk.csirkeragu leves TM, szilvalekváros	Tárk.csirkeragu leves TM, tejberizs TM diab, mandarin	Tárk.csirkeragu leves TM, tejberizs TM diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			