



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

8. hét
ig

2025. február 17-től 2025.február 23-

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Körözött Jégretek Tk kifli	Tejeskávé	Csurgatott tojásleves Szezámagos rántott karaj Hagymás törtburgonyával Csemege uborkával	Narancs	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet Kockasajt Félbarna kenyér
Kedd 18	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Spárgakrémleves levesgyönggyel Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban Kukoricás rizzsel	Túró rudi	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Kolbászos-hagymás rántotta Sajtos stangli	Tej	Csontleves cénametélttel Fejtett babfőzelék sült tarjával	Kivi	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kápia paprika 1 db, félbarna kenyér
Csütörtök 20	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, szezámos zsemle	Tej	Sertés raguleves Bécsi fánk 2 db	Mandarin	Citromos tea Majonézes csirkés sajtсалáta Mini baguette
Péntek 21	Citromos tea Mini májas, kígyóborka Korpás zsemle	Tej	Tanyasi szárnyasaprólék leves Székely húsgombóc tejföllel	Túrós batyu	Citromos tea Kolozsvári szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér
Szombat 22	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Olasz paradicsomleves Tarhonyás hús céklával	Banán	Citromos tea Mákos búrkifli Réteges joghurt
Vasárnap 23	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves galuskával Burgonyafőzelék sült csirkeszárnyal	Citromos pa- rány	Citromos tea Házi sajtkrém, kígyóborka 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.



8. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. február 17.-2025. február 23.	
Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 17	Reggeli	Tea, körözött, jégretek, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, tk kifli	Tea, körözött, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, sült karaj, hagymás törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, sült karaj, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, sült karaj, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, narancs	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	
Kedd 18	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Spárgakrémleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, párolt rizs	Spárgakrémleves, csirkemell csikok, kapormártás, párolt rizs	Spárgakrémleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, kukoricás rizs 1/2, túró rudi diab	
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	
Szerda 19	Reggeli	Tea, kolbászos-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, sajtos stangli	Tea, kolbászos-hagymás rántotta, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Csontleves, sült tarja, fejtett babfőzelék	Csontleves, sült pulykamell, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, sült tarja, zöldborsófőzelék diab, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Dörmi		
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kápia paprika, zsemle	
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, téliszalámi, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sertés raguleves, bécsi fánk	Csirkeragu leves, almás pite	Sertés raguleves, almás pite diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, mini baguette	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, zsemle	
Péntek 21	Reggeli	Tea, mini májas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, korpás zsemle	Tea, mini májas, kigyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli diétás	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli diétás	Tanyasi szárnyasaprólék leves, székely húsgombóc tejföllel, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Tejszelet	Túrós batyu		
	Vacsora	Tea, pulykafelvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle	
Szombat 22	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, tarhonyás hús, cékla	Sárgarépa krémleves, bulguros csirke, cékla	Olasz paradicsomleves diab, bulguros csirke, cékla, üdítő	
	Uzsonna	Banán pép	Banán		
	Vacsora	Tea, almás köleskása	Tea, almás köleskása	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, natúr csirkemell, burgonyafőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, burgonyafőzelék	Tavaszi karfiolleves, sült csirkeszárny, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Citromos parány		
	Vacsora	Tea, kivi sajt, bécsi fánk, félbarna kenyér	Tea, kivi sajt, bécsi fánk, félbarna kenyér	Tea, kivi sajt, bécsi fánk, félbarna kenyér	



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



8. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. február 17.-2025. február 23.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 17	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, sült karaj, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, sült karaj, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Csurgatott tojásleves, sült karaj, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	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 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Spárgakrémleves, csirkemell csíkok, kapormártás, rizspép	Spárgakrémleves, csirkemell csíkok, kapormártás, rizspép 1/2, túró rudi diab	Spárgakrémleves TM, csirkemell csíkok, kapormártás TM, rizspép	
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	
Szerda 19	Reggeli	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csontleves, sült pulykamell, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, sült pulykamell, zöldborsópüréfőzelék, kivi pép	Csontleves, sült pulykamell, zöldborsópüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Dörmi		Kivi pép	
	Vacsora	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	
Csütörtök 20	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	Csirkeraгу leves, almás pite	Csirkeraгу leves, almás pite diab, őszibarack befőtt diab	Csirkeraгу leves, almás pite	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, grill csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, grill csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, grill csirkemell, félbarna kenyér	
Péntek 21	Reggeli	Tea, kefir, halpástétom, félbarna kenyér	Tea, kefir, halpástétom, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli, étcsokoládé	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli TM	
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	
Szombat 22	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, bulguros csirke, cékla	Sárgarépa krémleves, bulguros csirke, cékla, üdítő	Sárgarépa krémleves TM, bulguros csirke, cékla	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, almás köleskása	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, burgonyafőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék TM	
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér	



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



8. hét		ETLAP - DIET AS ETREND III.			2025. február 17.-2025. február 23.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 17	Reggeli	Tea, körözött, jégretek, tk kifli	Tea, piritaminos felv, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, piritaminos felv, marg, jégretek,	Tea, piritaminos felv 2 sz, marg, jégretek,	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, grill cs.mell, hagymás törtburgonya, csemege uborka	Csurgatott tojásleves, sült karaj, hagymás törtburgonya, csemege uborka	Csurgatott tojásleves, sült karaj, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, narancs	Zöldségleves, grill csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
Vacsora	Tea, cs.mell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, margarin, zsemle		
Kedd 18	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Spárgakr.leves, cs.mell csik füstölt sajtmártásban, kukoricás rizs	Spárgakr.leves TM, csirkemell csik, kapormártás TM, párolt rizs	Spárgakr.leves TM, csirkemell csik, kapormártás TM, párolt rizs 1/2, üdítő	Spárgakr.leves TM, csirkemell csik, kapormártás TM, párolt rizs 1/2, üdítő	
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő			
Vacsora	Tea, p.mellsonka, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, retek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, retek, zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, retek, zsemle		
Szerda 19	Reggeli	Tea, tojásrántotta, sajtos stangli	Tea, kolbászos-hagymás rántotta, félbarna k.	Tea, kolbászos-hagymás rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, sült p.mell, zöldborsófőzelék	Csontleves, sült tarja, zöldborsófőzelék TM	Csontleves, sült tarja, zöldborsófőzelék TM, kivi	Kertészleves, sült p.mell, zöldborsófőzelék TM, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kápia papr, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, kápia papr, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kápia papr, zsemle		
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, tömlős sajt, parad, szezámos zsemle	Tea, téliszalámi, marg, parad, szezámos	Tea, téliszalámi, marg, parad, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Csirkeraгу leves, bécsi fánk	Sertés raguleves, almás pite	Sertés raguleves, almás pite diab, mandarin	Csirkeraгу leves, almás pite diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajt-saláta, mini baguette	Tea, grill cs.mell, marg, félbarna kenyér	Tea, grill cs.mell, marg, zsemle	Tea, túrkörtojás, marg, zsemle		
Péntek 21	Reggeli	Tea, halpástétom, kigyóub, korpás zsemle	Tea, mini májas, kigyóub, korpás zsemle	Tea, mini májas, kigyóub, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli	Tanyasi szárnyasaprólék leves, székely húsgombóc	Tanyasi szárnyasaprólék leves, székely húsgombóc, étcsokoládé	Tanyasi szárnyasaprólék leves, rakott brokkoli TM, étcsokoládé	
	Uzsonna	Túrós batyu	Étcsokoládé			
Vacsora	Tea, pulykafelv, marg, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, póréhagyma,		
Szombat 22	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Olasz parad.leves, bulguros csirke, cékla	Olasz parad.leves, tarhonyás hús, cékla	Olasz parad.leves diab, bulguros hús, cékla, üdítő	Sárgarépa krémleves, bulguros csirke, cékla, üdítő	
	Uzsonna	Banán	Banán			
Vacsora	Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle		
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, zöldségkrém, natúr jogh, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, s. cs.szárny,	Tavaszi karfiolleves, cs.szárny, z.babfőzelék	Tavaszi karfiolleves, cs.szárny, z.babfőzelék TM, alma	Tavaszi karfiolleves, natúr cs.mell, zöldbabfőzelék TM, diabetikus ostyá	
	Uzsonna	Citromos parány	Gesztenye rúd			