



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

9. hét

2025. február 24-től 2025.március 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 24	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, sajtos stangli	Tej	Erdei gyümölcsleves Temesvári sertésragu galuskával	Dörmi	Citromos tea Olaszkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 25	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet Margarin, póréhagyma Tk kenyér	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sült tarja párolt rizszel Tzatzikivel	Kapuciner szelet	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, kápia paprika 1 db Félbarna kenyér
Szerda 26	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tk kifli	Tej	Marhagulyás Grízes metélt barackízzel	Mandarin	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 27	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Rozskenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Párolt pulykamell bulgurral Meggymártással	Házi vaníliás csiga	Citromos tea Mediterrán túrókrém Félbarna kenyér
Péntek 28	Citromos tea Mogyorókrém, margarin Puffancs	Vaníliás tej	Csontleves cénametétellel Csülkös pacalpörkölt főtt burgonyával Ecetes gyöngyhagymával	Kivi	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szombat 1	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Margarin, jégretek Félbarna kenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Csirkepaprikás szarvacska tésztával Céklával	Narancs	Citromos tea Vadász felvágott 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea, tej Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Kefir	Tavaszi zöldségleves Zöldborsófőzelék Sült császárszalonnával	Gesztenye rúd	Citromos tea Diós búrkifli Krémtúró

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.



9. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2025. február 24.-2025. március 2.	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	
Hétfő 24	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna keny	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Almaleves, temesvári sertésragu, galuska	Almaleves, sertésragu, galuska	Erdei gyümölcsleves diab, temesvári sertésragu, bulgur 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		
	Vacsora	Tea, olaszkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilahagyma, zsemle	
Kedd 25	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, póréhagyma, tk kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, póréhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkrémleves, sült tarja, párolt rizs 1/2, tzatziki, diabetikus ostya	
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, pritamínos felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, kápia paprika, zsemle	
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kivi	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Marhagulyás, darafelújít	Marhagulyás diétás, grizes metélt barackzselé	Marhagulyás, darafelújít diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Zöldségleves, párolt pulykamell, főtt rizs, körtemártás	Zöldségleves, párolt pulykamell, bulgur, körtemártás	Zöldségleves, párolt pulykamell, bulgur 1/2, meggy mártás diab, alma	
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	
Péntek 28	Reggeli	Tea,ogyorókrém, margarin, puffancs	Tea, minijam, margarin, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Vanília tej	Vanília tej		
	Ebéd	Csontleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Csontleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Csontleves, csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya 1/2, ecetes gyöngyhagyma, kivi	
	Uzsonna	Kivi pép	Banán		
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	
Szombat 1	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkepaprikás, szarvacska tészta, cékla	Zöldségkrémleves, csirkepörkölt diétás, szarvacska tészta, cékla	Karfiolkrémleves, csirkepaprikás, szarvacska tészta 1/2, cékla, narancs	
	Uzsonna	Ószi barack befőtt	Ószi barack befőtt		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle	
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Kefir		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldborsófőzelék	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, zöldborsófőzelék diab, túró rudi diab	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, hamé pástétom, zsemle	



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



9. hét		ET LAP - DIETAS ETREND II.		2025. február 24.-2025. március 2.	
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
Hétfő 24	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	Almaleves, sertésragu, burgonyapüré	Almaleves diab, sertésragu, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé	Almaleves TM, sertésragu, burgonyapüré TM	
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Kedd 25	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó, üdítő	Zellerkrémleves TM, zöldséges csirkerizottó	
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő	
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér	
Szerda 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinlinkrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Marhagulyás, darafelújít	Marhagulyás, darafelújít diab, körtebefőtt diab	Marhagulyás, darafelújít TM	
	Uzsonna	Meggybefőtt		Meggybefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, párolt pulykamell, rizspép, körtemártás	Zöldségleves, párolt pulykamell, rizspép 1/2, meggy mártás diab, reszelt alma	Zöldségleves, párolt pulykamell, rizspép, meggy mártás TM	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, darált pulykamell sonka, félbarna k	Tea, mediterrán túrókrém, darált pulykamell sonka, félbarna ken	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	
Péntek 28	Reggeli	Tea, mogyorókrém, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Vanília tej		Növényi tej	
	Ebéd	Csontleves, zöldfűszeres csirketokány, brokkolífozélék	Csontleves, zöldfűszeres csirketokány, brokkolífozélék, kivi pép	Csontleves, zöldfűszeres csirketokány TM, brkkolífozélék TM	
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép	
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	
Szombat 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Zöldségkrémleves, csirkepörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Zöldségkrémleves TM, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált pulyka felvágott, reszelt sajt, félbar	Tea, karalábé püré, darált pulyka felvágott, reszelt sajt, félbarna	Tea, karalábé püré TM, darált pulyka felvágott, félbarna k.	
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldborsópüréfozélék	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldborsópüréfozélék, túró rudi diab	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldborsópüréfozélék TM	
	Uzsonna	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd	
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	



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



9. hét		ETLAP - DIETAS ETREND III.				2025. február 24.-2025. március 2.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 24	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, parad, sajtos stangli	Tea, csülök sonka, marg, parad, félbarna	Tea, csülök sonka, marg, parad, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, temesv. csirkeragu,	Almaleves TM, temesvári s.ragu TM, galuska	Almaleves TM diab, temesvári s.ragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	Almaleves TM diab, temesvári s.ragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé	
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé			
	Vacsora	Tea, halpástétom, lilah, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilah, zsemle	Tea, olaszkrém, lilah, zsemle	
Kedd 25	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, marg, póréh, tk kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, póréh, tk kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, póréh, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, marg, póréh, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zellerkr.leves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkr.leves TM, sült tarja, párotl rizs, cékla	Zellerkr.leves TM, sült tarja, párotl rizs 1/2, cékla, üdítő	Zellerkr.leves TM, zöldséges csirkerizottó, üdítő	
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Üdítő			
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kápia paprika, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felv, marg, kápia papr, félbarna	Tea, pritaminoz felv, marg, kápia papr, zse	Tea, pritaminoz felv 2 sz, marg, kápia papr, zse	
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Marhagulyás, grízes metélt barackkizzel	Marhagulyás, grízes metélt barackkizzel	Marhagulyás, darafelfűjt TM diab, mandarin	Marhagulyás, darafelfűjt TM diab, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin			
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kígyóú, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kígyóú, zsemle	
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, marg, lilah, rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilah, rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilah, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, lilah, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Zölds.leves, pulykamell, bulgur, meggy mártás	Zölds.leves, pulykamell, bulgur, meggy. TM	Zölds.leves, pulykamell, bulgur 1/2, meggy mártás diab TM, alma	Zölds.leves, pulykamell, bulgur 1/2, meggy mártás diab TM, alma	
	Uzsonna	Házi vanília csiga	Alma			
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, marg, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 28	Reggeli	Tea, mogyorókrém, margarin, puffancs	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle	
	Tízórai	Vanília tej	Növényi tej			
	Ebéd	Kertészleves, zöldf. csirketokány, főtt burgonya	Csontleves, csülkös pacal, főtt burg. gyöngyh.	Csontleves, csülkös pacal, főtt burg 1/2, gyöngyhagyma, kivi	Kertészleves, zöldf. csirketokány, főtt burgonya 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi			
	Vacsora	Tea, tükörtó, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, parad, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 1	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkepaprikás, szarvacska tészta, cékla	Zöldségkrémleves TM, csirkepörkölt, szarvacska tészta, cékla	Zöldségkrémleves TM, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, cékla, narancs	Zöldségkrémleves TM, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, cékla, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs			
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, pulyka felvágott 2 sz, marg, zsemle	
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, tej, zöldségkrém, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, kígyóú, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, kígyóú, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kígyóú, zsemle	
	Tízórai	Kefir	Növényi tej			
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, z.borsófőzelék	Tavaszi z.leves, sült császár, z.borsófőzelék	Tavaszi z.leves, sült császár, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	Tavaszi z.leves, halrúd, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd			
	Vacsora	Tea, diós húrkiwi krémhúró	Tea, hamé násztétom félbarna kenyér	Tea, hamé násztétom zsemle	Tea, zöldségkrém zsemle	