



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

4. hét

2026. január 19-től 2026. január 25-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kenyér	Vaniliás tej	Erdei gyümölcsleves Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, csalamádéval	Csokoládés parány	Citromos tea Fahéjas csiga Gyümölcsjoghurt
Kedd 20	Citromos tea Körözött, kigyóuborka Mini baguette	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Burgonyafőzelék egybe fasírttal	Narancs	Citromos tea Hame pástétom Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Szerda 21	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Paradicsomos káposzta Sült oldalassal	Sajtos rúd 3 db	Citromos tea, kakaó Miniméz, margarin Puffancs
Csütörtök 22	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Csontleves cénametélttel Parajos-csirkés lasagne	Gyümölcsle	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Félbarna kenyér
Péntek 23	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Sült répakrémleves levesgyönggyel Rántott pulykamell magvas bundában Kukoricás rizzsel, tartármártással	Dörmi	Citromos tea Kolbászkrem, jégretek Félbarna kenyér
Szombat 24	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Pármai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Gépsonka 2 szelet, margarin Pannónia sajt 2 szelet, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sóska főzelék sült tojással Főtt burgonyával ½	Kivi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



4. hét		ET LAP - DIETAS ET REND I.		2026. január 19.-2026. január 25.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Almakrémleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almakrémleves TM, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Gyümölcsle	Csokoládés parány	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 20	Reggeli	Tea, körözött, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, mini baguette	Tea, pirítamos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, egybefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, egybefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Narancs
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paprikába töltött káp 1/2, félbarna kenyér
Szerda 21	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, paradicsomos káposzta	Májgaluska leves diétás, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült oldalas, paradicsomos káposzta
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabrud
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, zellermártás	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, zellermártás	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, párolt rizs, zellerm
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kolbászkrém, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, jégrettek, félbarna kenyér
Szombat 24	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, páрмаi ragu, orsótészta, reszelt sajt	Körteleves, csirkés-spárgás ragu, orsótészta, reszelt sajt	Körteleves TM, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkeraagu leves, sült tojás, sóskafozelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeraagu leves diétás, sült tojás, sóskafozelék, főtt burgonya 1/2	Lebbencsleves, főtt tojás, sóskafozelék TM, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Kivi



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





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



4. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2026. január 19.-2026. január 25.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Almakrémleves, brassói csirke, törtburgonya, céka	Almakrémleves TM, brassói csirke, törtburgonya, céka	Erdei gyümölcsleves, brassói csirke, steak burgonya, csalam
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, gófri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, fahéjas csiga, gyümölcsjoghurt
Kedd 20	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kigyóborka, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelék	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, finomfőzelék TM	Póréhagyma krémleves, halrúd, burgonyafőzelék
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Narancs
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, paprikába töltött káp, félbar
Szerda 21	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, paradicsomos káposzta
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudli	Sajtos rúd
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, kakaó, miniméz, margarin, puffancs
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, rakott cukkini	Csontleves, rakott cukkini TM	Kertészleves, parajos-csirkés lasagne
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér
Péntek 23	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép, zellermártás	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, rizspép, zellermártás TM	Sült répakrémleves, sült pulykamell, kukoricaszizs, tartármártás
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt	Dörmi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, zöldségkrém, jégretek, félbarna kenyér
Szombat 24	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré, reszelt sajt	Körteleves TM, csirkés-spárgás ragu TM, burgonyapüré TM	Meggyleves, csirkés-spárgás ragu, orsótészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült tojás, sóska-főzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeragu leves, főtt tojás, sóska-főzelék TM, főtt burgonya 1/2	Csirkeragu leves, sült tojás, sóska-főzelék, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér



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





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



4. hét			ET LAP - DIETAS ETREND III.		2026. január 19.-2026. január 25.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pepes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, féliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, féliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, gyümölcslé	Almakrémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcslé	Almakrémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, gyümölcslé	Almakrémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 20	Utővacsora	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, kigyóborka, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka,
	Tízórai	Pritaminos felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, egybefasírt, finomfőzelék diab, narancs	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelék, körtebefőtt diab	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, finomfőzelék TM, narancs	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, finomfőzelék TM, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 21	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, hamé pástétom, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Májgaluska leves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, zabrudi	Májgaluska leves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék diétás, zabrudi	Májgaluska leves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, zabrudi	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM, zabrudi
Csütőrtő k 22	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Péntek 23	Ebéd	Csontleves, parajos-csirkés lasagne, gyümölcslé	Csontleves, rakott cukkini, gyümölcslé	Csontleves, rakott cukkini TM, gyümölcslé	Kertészleves, rakott cukkini TM, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
Szombat 24	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, zellermártás, almabefőtt diab	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, zellermártás, almabefőtt diab	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, almabefőtt diab	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, zellermártás TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, jégretek, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, kolbászkrem, jégretek, zsemle	Tea, zöldségkrém, jégretek, zsemle
	Utővacsora	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Rakott nyelv 2 sz, zsemle
	Ebéd	Körteleves diab, pármari ragu, orsótészta, reszelt sajt, mandarin	Körteleves diab, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré 1/2, reszelt sajt, őszibarack befőtt diab	Körteleves TM diab, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta, mandarin	Körteleves TM diab, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Kefir, zsemle	Sonkakrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Párizsi felvágott, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Lebbencsleves, sült tojás, sóskafezelék diab, főtt burgonya 1/2, kivi	Csirkeraгу leves, sült tojás, sóskafezelék diab, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Lebbencsleves, főtt tojás, sóskafezelék TM diab, főtt burgonya 1/2, kivi	Csirkeraгу leves, főtt tojás, sóskafezelék TM diab, főtt burgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Utővacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.miniméz, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkv Tamás Konvhabőnök

Jóváhagyta: Czaoánv Éva Vezető ápoló