

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

5. hét

2026. január 26-tól 2026. február 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Margarin, savanyúkáposzta Korpás zsemle	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Carbonara spagetti reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kigyóuborka Sajtos stangli	Tej	Hamis gulyásleves Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Túró rudi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kenyér	Tej	Almás körtekrémleves Bakonyi pulykatokány galuskával	Kivi	Citromos tea Körözött, paradicsom 1 db Mini baguette
Csütörtök 29	Citromos tea Diós búrkifli Réteges joghurt	Vaníliás tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sült oldalas hagymás törtburgonyával Csalamádéval	Almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 30	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db Tk kifli	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Gyümölcsrizs	Narancs	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér
Szombat 31	Citromos tea Bécsikrém, fekete retek Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Zöldbabfőzelék pulykapörkölttel	Csokoládés parány	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Sertéspaprikás főtt burgonyával Csemege uborkával	Gyümölcsle	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréhagyma 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.



5. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2026. január 26.-2026. február 1.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle		Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya, reszelt	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, spagetti tésztaival,		Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu TM, spagetti tészta
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, majorannás mini májas, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 27	Reggeli	Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos slangli		Tea, piraminos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Hamis gulyás diétás, sült párizsi, parajfőzelék diétás		Hamis gulyás, sült párizsi, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, turista felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér		Tea, főtt debreceni, mustár, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, bakonyi pulykatokány, galuska	Almás körtekrémleves, pulykatokány, galuska		Almás körtekrémleves TM, pulykatokány TM, galuska
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, mini baguette		Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt		Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vanília tej	Vanília tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, cékla	Zellerkrémleves, pulykasült, törtburgonya, cékla		Zellerkrémleves TM, sült burgonya, nagymás törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kifli		Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs		Tárkonyos csirkeragu leves TM, gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Narancs
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 31	Reggeli	Tea, bécsikrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsikrém, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt diétás, zöldbabpüréfőzelék		Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sertéspaprikás, főtt burgonya, cékla	Húsgaluska leves, csirkepörkölt diétás, főtt burgonya, cékla		Húsgaluska leves, csirkepörkölt diétás, főtt burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, párizsi, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, párizsi, félbarna kenyér



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



5. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2026. január 26.-2026. február 1.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, töltburgonya, sajt	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu TM, töltburgonya	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, spagetti tészta, sajt
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 27	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült párizsi, parajfőzelék diétás	Hamis gulyás, sült párizsi, parajfőzelék TM	Hamis gulyás, főtt tojás, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudai	Túró rudi
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, almás-fahéjas zabkása
Szerda 28	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, pulykatokány, rizspép	Almás körtekrémleves TM, pulykatokány TM, rizspép	Almás körtekrémleves, bakonyi pulykatokány, galuska
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom, mini baguette
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, gófri 2 db, réteges joghurt	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, pulykasült, töltburgonya, cékla	Zellerkrémleves TM, pulykasült, töltburgonya, cékla	Zellerkrémleves, pulykasült, hagymás töltburgonya, csal.
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs	Tárkonyos csirkeragu leves TM, gyümölcsrizs TM	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
Szombat 31	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék TM	Kertészleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt főtt tojással	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Zellerleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, tejbedara kakaó szórással



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



5. hét			ET LAP - DIETAS ET TEND III.		2026. január 26. - 2026. február 1.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömölös sajt, zsemle	Tömölös sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, carbonara ragu, spagetti tészta 1/2, reszelt sajt, mandarin	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, reszelt sajt, körtebefőtt diab	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu TM, spagetti tészta 1/2, mandarin	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu TM, spagetti tészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, pirítósos felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, pirítósos felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, pirítósos felvágott 2 sz, margarin, kgyőuborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Pirítósos felvágott krém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Hamis gulyás, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab	Hamis gulyás, sült párizsi, parajfőzelék diétás, túró rudi diab	Hamis gulyás, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, zabrudi	Hamis gulyás, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turistá felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, turistá felvágott, margarin, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Ebéd	Almás körtekrémleves diab, bakonyi pulykatokány, durum galuska 1/2, kivi	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zellerkrémleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	Zellerkrémleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Zellerkrémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	Zellerkrémleves TM, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Gépsonka, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Gépsonka 2 sz, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs diab, narancs	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs diab, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, gyümölcsrizs diab TM, narancs	Tárkonyos csirkeragu leves TM, gyümölcsrizs diab TM, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 31	Reggeli	Tea, béciskrém, fekete retek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, béciskrém, fekete retek, zsemle	Tea, béciskrém, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék diab, étcsokoládé	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék, étcsokoládé	Faluházi csontleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé	Kerlészleves, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, párizsi felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, kgyőuborka, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Párizsi felvágott, zsemle	Párizsikrém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Tízórai	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Kefir, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Húsgaluska leves, sertéspaprikás, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, gyümölcslé	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé	Zellerleves TM, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé
	Vacsora	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Uzsonna	Zala felvágott, zsemle	Zalakerem, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle	Zöldségkrém, zsemle