



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

6. hét

2026. február 2-től 2026. február 8-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, sajtos stangli	Tej	Erdei gyümölcsleves Sült csirkeszárny Párolt zöldséggel ½, bulgurral ½	Mandarin	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém, jégretek Félbarna kenyér
Kedd 3	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, szezámos zsemle	Tej	Csontleves kiskocka tésztával Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel	Sajtos rúd	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 4	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Kockasajt 1 db, mini baguette	Tej	Mórahalmi gazdagleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Steak burgonyával, csalamádéval	Mandarin	Citromos tea Kolbászkrem, kígyóuborka Félbarna kenyér
Csütörtök 5	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Zöldségleves Parajos-csirkés ragu Zöldséges orsótésztával, reszelt sajttal	Gyümölcslé	Citromos tea Mediterrán túrókrém Hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 6	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Börzsönyi gombaleves Roston sült afrikai harcsafilé Rizi-bizivel, tartármártással	Kakaós ostya	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Félbarna kenyér
Szombat 7	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Zúzapörkölt tarhonyával Paprikába töltött káposztával ½	Kivi	Citromos tea, tejeskávé Miniméz, minijam, margarin Briós
Vasárnap 8	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej	Zellerleves Sárgaborsófőzelék Sült császárszalonnával	Almabefőtt	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér

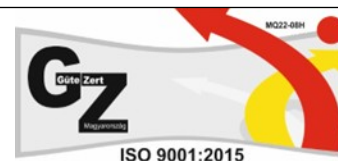
Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



6. hét		ETLAP - DIETAS ET REND I.		2026. február 2.-2026. február 8.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, majrannás pulykaragu, bulgur	Őszibarack leves, majrannás pulykaragu, bulgur	Erdei gyümölcsleves TM, sült csirkeszárnny, párolt zöldség 1/2, bulgur 1/2
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 3	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, szezámós zse
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék	Csontleves, csirkemell pörkölt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Zabrudai	Zabrudai	Zabrudai
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 4	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, mini baguette	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, kam.brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves TM, kam.brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu diétás, orsótészta, reszelt sajt	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu TM, orsótészta
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 6	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Börzsönyi gombaleves, sült harcsafilé, párolt rizs, kapormártás	Burgonyaleves, sült harcsafilé, párolt rizs, kapormártás	Börzsönyi gombaleves, sült harcsafilé, párolt rizs, kaporm.
	Uzsonna	Körtebefőtt	Kakaós ostya	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, piramisos felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, csirkeragu, tarhonya	Kertészleves diétás, csirkeragu, tarhonya	Tavaszi karfiolleves, zúzapörkölt, tarhonya, papr. töltött káp.
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Kivi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zellerleves, sült baromfi párizsi, finomfőzelék	Zellerleves, sült baromfi párizsi, finomfőzelékpüré	Zellerleves TM, sült császárszalonna, sárgaborsófőzelék
	Uzsonna	Almahefőtt	Almahefőtt	Almahefőtt



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



6. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2026. február 2.-2026. február 8.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, paradicsom, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, majorannás pulykaragu, bulgurpép	Őszibarack leves TM, majorannás pulykaragu, bulgurpép	Erdei gyümölcsleves, sült csirkeszárnny, párolt zöldség 1/2, b
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt főtt tojással	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóborka, szezámos zs
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, csirkemell pörkölt, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, csirkemell pörkölt, zöldborsópüréfőzelék TM	Magyaros karalábéleves, csirkemell pörkölt,
	Uzsonna	Zabrudai	Zabrudai	Sajtos rúd
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
Szerda 4	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré, reszelt sajt	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu TM, burgonyapüré TM	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, orsórészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, sült harcsafilé, rizspép, kapormártás	Burgonyaleves TM, sült harcsafilé, rizspép, kapormártás TM	Burgonyaleves, sült harcsafilé, rizi-bizi, tartármártás
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Kakaós ostya
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkeragu, főtt burgonya	Kertészleves, csirkeragu TM, főtt burgonya	Erdei gyümölcsleves, zuzaporkolt, tarronya, paprikaból
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós	Tea, túristakrém, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerleves, sült baromfi párizsi, finomfőzelékpüré	Zellerleves TM, sült baromfi párizsi, finomfőzelékpüré TM	Zellerleves, sült baromfi párizsi, finomfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt



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



6. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2026. február 2.-2026. február 8.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pepes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, sült csirkeszárnny, párolt zöldség 1/2, bulgur 1/2, mandarin	Őszi barack leves diab, majorannás pulykaragu, bulgurpép 1/2, gyümölcslé	Erdei gyümölcsleves TM diab, sült csirkeszárnny, párolt zöldség 1/2, bulgur 1/2, mandarin	Erdei gyümölcsleves diab TM, majorannás pulykaragu, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, füstölt sajtos sajkkrém, jégretek, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sertés párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sertés párizsi, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Utvacsora Sertés párizsi, zsemle	Párizsikrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Tízórai	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Pulykamell sonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Uzsonna	Csontleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék diab, zabrudi	Csontleves, csirkemell pörkölt, zöldborsópüréfőzelék, zabrudi	Csontleves, sertéspörkölt, zöldborsófőzelék TM, zabrudi	Magyaros karalábéleves, csirkemell pörkölt, zöldborsófőzelék TM, zabrudi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Utvacsora Hamé pástétom, zsemle	Zalakerém, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Tízórai	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Mórahalmi leves, kam.brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, mandarin	Mórahalmi leves, brassói csirke aprópecsenye, törburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Mórahalmi leves TM, kam.brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, mandarin	Mórahalmi leves TM, brassói csirke aprópecsenye, törburgonya 1/2, cékla, mandarin
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóuborka, zsemle
Csütörtök 5	Reggeli	Utvacsora Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Tízórai	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Ebéd	Natúr joghurt, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, gyümölcslé	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, burgonyapüré 1/2, reszelt sajt, gyümölcslé	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, gyümölcslé	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, gyümölcslé
	Vacsora	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Péntek 6	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, hónapos retek, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált csabai felvágott,	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, hónapos retek,
	Tízórai	Csabai felvágott, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Pulykasonka, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Börzsönyi gombaleves, sült harcsafilé, rizipép 1/2, kapormártás, körtebefőtt diab	Burgonyaleves, sült harcsafilé, rizipép 1/2, kapormártás, körtebefőtt diab	Börzsönyi gombaleves, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, körtebefőtt diab	Burgonyaleves TM, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, körtebefőtt diab
Szombat 7	Reggeli	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Tízórai	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
	Ebéd	Utvacsora Mini májas, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Uzsonna	Tea, pitamínos felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, pitamínos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitamínos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Tízórai Kefir, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Bécsi felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Ebéd	Kertészleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Tavaszi karfiolleves, zúzapörkölt, tarhonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi	Tavaszi karfiolleves, csirkeragu, tarhonya 1/2, kivi
	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
	Utvacsora	Tömlős sajt, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle