



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

7. hét

2026. február 9-től 2026. február 15-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 9	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, korpás zsemle	Tej	Fahéjas almaleves Csülkös pacalpörkölt főtt burgonyával Ecetes gyöngyhagymával	Kivi	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea Vaníliás croissant Tejszínhabos puding	Vaníliás tej	Csontleves cérnametélttel Temesvári pulykaragu Párolt rizsszel	Narancs	Citromos tea Zalakrém, jégretek Félbarna kenyér
Szerda 11	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Mini baguette	Tej	Sertés raguleves Tökfőzelék halrúddal Alma	Tejszelet	Citromos tea Tepertő, újhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 12	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom 1 db Tk kenyér	Tej	Marhagulyás csipetkével Farsangi fánk 2 db	Gyümölcslé	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 13	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, tk kifli	Tej	Bakonyi sertés raguleves Aranygaluska erdei gyümölcsöntettel	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 14	Citromos tea Bécsikrém, kefir Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves Sajtos-sonkás sült tészta	Kapuciner szelet	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Paprikás burgonya sült debrecenivel Csemege uborka	Túró rudi	Citromos tea, kakaó Mogyorókrém, margarin Briós

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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



7. hét		ETLAP - DIETAS ET REND I.		2026. február 9.-2026. február 15.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 9	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Fahéjas almaleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Fahéjas almaleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Fahéjas almaleves TM, csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya, gyöngyhagyma
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Kivi
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 10	Reggeli	Tea, gofri 2 db, tejszínhabos puding	Tea, vaníliás croissant, natúr joghurt	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, temesvári pulykaragu, párolt rizs	Csontleves, pulykaragu, párolt rizs	Csontleves, pulykaragu, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, zalakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, jégretek, félbarna kenyér
Szerda 11	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék, almabefőtt	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék diétás, alma	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabudi
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, zöldségkrém, tk kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, farsangi fánk	Marhagulyás diétás, almás morzsa	Marhagulyás, almás morzsa
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 13	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, tk kivi	Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, tk kivi
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Bakonyi sertés raguleves, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs	Bakonyi sertés raguleves, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 14	Reggeli	Tea, bécsikrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, sonkás-sajtos tészta	Zöldborsópüréleves, bulguros csirke, cékla	Zöldborsóleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya	Májgaluska leves diétás, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás	Májgaluska leves, sült debreceni, paprikás burgonya, csemege uborka



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



7. hét		ETLAP - DIET AS ETREND II.		2026. február 9.-2026. február 15.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 9	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Almaleves TM, csirkepörkölt, főtt burgonya, cékla	Almaleves, csirkepörkölt, főtt burgonya, gyöngyhagyma
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 10	Reggeli	Tea, gófri 2 db, puding	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, vaníliás croissant, puding
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Csontleves, pulykaragu, rizspép	Csontleves, pulykaragu, rizspép	Kertészleves, temesvári pulykaragu, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, jégretek, félbarna kenyér
Szerda 11	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék, almabefőtt	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék TM, almabefőtt	Pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék, alma
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrud	Tejszelet
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, almás morzsasüti	Marhagulyás, almás morzsasüti	Marhagulyás, farsangi fánk
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 13	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, savanyúkáposzta, tk kili
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs TM	Csirkeragu leves, aranygaluska erdei gyümölcsöntettel
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt főtt tojással	Tea, pulykamell sonka, margaron, kigyóuborka, félbarna ker
Szombat 14	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, bulguros csirke, cékla	Zöldborsópüréleves, bulguros csirke, cékla	Zöldborsóleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna ker
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Májgaluska leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya	Májgaluska leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya	Májgaluska leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Túró rudi	Etcokoládé	Túró rudi



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



7. hét			ET LAP - DIÉTÁS ÉTREND III.			2026. február 9.-2026. február 15.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kgyőuborka, zsemle	
	Tízórai	Tömölös sajt, zsemle	Tömölös sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Ebéd	Almaleves diab, csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya 1/2, gyöngyhagyma, kivi	Almaleves diab, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, kivi pép	Almaleves TM diab, csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya 1/2, gyöngyhagyma, kivi	Almaleves TM diab, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, gyöngyhagyma, kivi	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle	
Kedd 10	Ujövacsora	Gépsonka, zsemle	Sonkakrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle	
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle	
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
	Ebéd	Csontleves, temesvári pulykaragu, párolt rizs 1/2, narancs	Csontleves, pulykaragu, rizspép 1/2, körtebefőtt diab	Csontleves, pulykaragu, párolt rizs 1/2, narancs	Kertészleves, pulykaragu, párolt rizs 1/2, narancs	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
Szerda 11	Vacsora	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle	
	Ujövacsora	Halpástétom, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.miniméz, zsemle	
	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle	
	Tízórai	Kefir, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle	
	Ebéd	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék diétás, alma, zabrudi	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék diétás, almabefőtt diab	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék TM, alma, zabrudi	Sertés raguleves, halrúd, tökfőzelék TM, alma, zabrudi	
Csütörtök 12	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle	
	Ujövacsora	Baromfi párizsi, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Reggeli	Tea, májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle	
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
Péntek 13	Ebéd	Marhagulyás, almás morzsa, gyümölcs	Marhagulyás, almás morzsa, gyümölcs	Marhagulyás, almás morzsa, gyümölcs	Marhagulyás, almás morzsa, gyümölcs	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, körözött, kápi paprika 1/2, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált piraminoz felvágott, félbarna	Tea, piraminoz felvágott, margarin, kápi paprika 1/2,	Tea, piraminoz felvágott 2 sz, margarin, kápi paprika	
	Ujövacsora	Piraminoz felvágott, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
Szombat 14	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle	
	Ebéd	Bakonyi sertés raguleves, őszibarackos tejberizs diab, mandarin	Csirkeraagu leves, őszibarackos tejberizs diab, étcsokoládé	Bakonyi sertés raguleves, őszibarackos tejberizs TM diab, mandarin	Csirkeraagu leves, őszibarackos tejberizs TM diab, mandarin	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, turista felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kgyőuborka,	
	Ujövacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, bécsikrém, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, zsemle	Tea, bécsikrém, zsemle	
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle	
	Ebéd	Zöldborsóleves, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab	Zöldborsópüréleves, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab	Zöldborsóleves, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab	Zöldborsóleves, bulguros csirke, cékla, almabefőtt diab	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle	
	Ujövacsora	Olasz felvágott, zsemle	Olaszkrém, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Diab.jam, zsemle	
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, hónapos retek,	
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle	
	Ebéd	Májgaluska leves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, túró rudi diab	Májgaluska leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, túró rudi diab	Májgaluska leves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	Magyaros karalábéleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, túró rudi diab	
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle	
	Ujövacsora	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Zöldségkrém, zsemle	
Készítette: Kiss Mariann Dietetikusk		Árky Tamás Konyhafőnök			Jóváhagyta: Czagyány Éva Vezető ápoló	