



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

8. hét

2026. február 16-tól 2026. február 22-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 16	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, mini baguette	Tej	Tárkonyos sertés raguleves Finomfőzelék sült lecsókolbásszal Tejszelet	Mandarin	Citromos tea Olaszkrém, újhagyma Félbarna kenyér
Kedd 17	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Tk kenyér	Tejeskávé	Daragaluska leves Sertéshúsos rakott burgonya	Gesztenye rúd	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szerda 18	Citromos tea Főtt virsli, majonéz Szezámagos zsemle	Tej	Tanyasi szárnyasaprólék leves Mustáros sertésflekken Párolt rizzzel, tzatzikivel	Multi gyümölcsle	Citromos tea Kacsaszír, lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 19	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, jégretek, korpás zsemle	Tej	Spárgakrémleves levesgyönggyel Csabai karaj burgonyapürével	Almás pite	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 20	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Csángó gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Sült sütőtök	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 21	Citromos tea Túrós batyu Tejszínhabos puding	Kakaó	Lebbencsleves Fejtett babfőzelék sertéspörkölttel	Kivi	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Csemege uborka, félbarna kenyér
Vasárnap 22	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves vajgaluskával Natúr pulykamell sóskamártással Főtt burgonyával	Mandarin	Citromos tea Disznósajt 2 db, margarin Pórégagyma, félbarna kenyér

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.



8. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2026. február 16.-2026. február 22.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsirszegény		Tejmentes
Hétfő 16	Reggeli	Tea, csülök sonka, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette		Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertés raguleves, halrúd, finomfőzelék, tejszelet	Pulykaragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré, tejszelet		Pulykaragu leves, sült csicseriborsó, finomfőzelék TM, zabrud
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olaszkrém, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 17	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, zöldségkrém, tk kenyér		Tea, kenőmájas, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott cukkini	Daragaluska leves, rakott cukkini		Daragaluska leves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, halpástétom, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt virsli, majonéz, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér		Tea, főtt virsli, majonéz, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tanyasi szárnyasaprólék leves, mustáros sertésflekken, párolt rizs, tatziki	Tanyasi szárnyasaprólék leves, zöldsézes csirketokány, párolt rizs		Tanyasi szárnyasaprólék leves, mustáros flekken, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kacsaszír, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kacsaszír, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, korpás zsemle		Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré		Spárgakrémleves TM, csabai karaj, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 20	Reggeli	Tea, sertés párizsi, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, tk kifli		Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csángó gulyásleves, túrófelfűjt	Marhagulyás diétás, túrófelfűjt		Marhagulyás diétás, darafelfűjt TM
	Uzsonna	Sütlők püré	Sütlők püré		Sütlők püré
	Vacsora	Tea, piramisos felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, piramisos felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 21	Reggeli	Tea, gofri 2 db, tejszínhabos puding	Tea, gofri 2 db, natúr joghurt		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspörkölt, fejtett babfőzelék	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék		Lebbencsleves, sertéspörkölt, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykamell sonka, margarin, csemege uborka, félbarna kenyér
Vasárnap 22	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	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás, főtt burgonya		Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás TM, főtt
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, diézósait margarin, nórágyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, diézósait margarin, nórágyma, félbarna kenyér



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



8. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		2026. február 16.-2026. február 22.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 16	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré, tejszelet	Pulykaragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré TM, zabrudi	Pulykaragu leves, halrúd, finomfőzelék, tejszelet
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, tömlős sajt, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 17	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott cukkini	Daragaluska leves, rakott cukkini TM	Daragaluska leves, rakott cukkini
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, szezámagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tanyasi szárnyasapr. leves, zolduszeres csirkeleves, rizspén	Tanyasi szárnyasapr. leves, zolduszeres csirkeleves TM, rizspén	Tanyasi szárnyasapr. leves, zöldfűszeres csirkeleves, rizs
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, kacsaszir, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, jégretek, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré	Spárgakrémleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM	Spárgakrémleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almás pite
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, tükörtőjás, margarin, félbarna kenyér
Péntek 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, tk kivi
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfűjt	Marhagulyás, darafelfűjt TM	Csángó gulyás, túrós csusza
	Uzsonna	Sütlők püre	Sütlők püre	Sült sütlők
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 21	Reggeli	Tea, gofri 2 db, tejszínhabos puding	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, túrós batyu, tejszínhabos puding
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék TM	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, csemege uborka, félbarna
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás TM, főtt burgonya	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóskamártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, baromfi párizsi, margarin, nórányma, félbarna kenyér



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



8. hét			ET LAP - DIETAS ETREND III.			2026. február 16.-2026. február 22.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 16	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kgýóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kgýóuborka, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kgýóuborka,
	Tízórai	1 omós sajt, zsemle	1 omós sajt, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertés raguleves, sült lecsókolbász, finomfőzelék diab, zabrudi, mandarin	Pulykaragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré, zabrudi, körtebefőtt diab	Pulykaragu leves, sült lecsókolbász, finomfőzelék TM, zabrudi, mandarin		Tárkonyos zöldségleves, halrúd, finomfőzelék TM, zabrudi, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, olaszkrém, újhagyma, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása diab	Tea, olaszkrém, újhagyma, zsemle		Tea, olaszkrém, újhagyma, zsemle
Kedd 17	Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Olaszkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle		Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Kenőmájas, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott cukkini, éticsokoládé	Daragaluska leves, rakott cukkini, éticsokoládé	Daragaluska leves, rakott cukkini TM, éticsokoládé		Daragaluska leves, rakott cukkini TM, éticsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
Szerda 18	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült csirkes-zöldséges rizskása	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
	Utóvacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle		Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tanyasi szárnyasaprólek leves, mustáros flekken, párolt rizs 1/2, tatziki, gyümölcslé	Tanyasi szárnyasaprólek leves, zöldfűszeres csirkecombány, rizspép 1/2, gyümölcslé	Tanyasi szárnyasaprólek leves, mustáros flekken, párolt rizs 1/2, cékla, gyümölcslé		Kertészleves, zöldfűszeres csirkecombány TM, párolt rizs 1/2, gyümölcslé
Csütörtök 19	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, kacsaszír, ilahagyma, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, kacsaszír, ilahagyma, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, ilahagyma, zsemle
	Utóvacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle		Kefir, zsemle
Péntek 20	Ebéd	Spárgakrémeleves, csabai karaj, burgonyapüré 1/2, almabefőtt diab	Spárgakrémeleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, almabefőtt diab	Spárgakrémeleves TM, csabai karaj, burgonyapüré TM 1/2, almabefőtt diab		Spárgakrémeleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle		Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Gépsonka, zsemle	Sonkakrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle		Zöldségkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 21	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csángó gulyás, túrófelújít diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás, túrófelújít diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás diétás, darafelújít TM, meggybefőtt diab		Marhagulyás diétás, darafelújít TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, piritaminos felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, piritaminos felvágott, margarin, fekete retek, zsemle		Tea, piritaminos felvágott 2 sz, margarin, fekete retek,
	Utóvacsora	Bécsi felvágott, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Bécsi felvágott, zsemle		Diab.jam, zsemle
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle		Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Májkrém, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspörkölt, zöldbabfőzelék diab, kivi	Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabpüréfőzelék, kivi pép	Lebbencsleves, sertéspörkölt, zöldbabfőzelék TM, kivi		Lebbencsleves diétás, pulykapörkölt, zöldbabfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, csemege uborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, csemege uborka, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Natúr joghurt, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle		Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóska mártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóska mártás diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, natúr pulykamell, sóska mártás TM diab, főtt burgonya 1/2, mandarin		Zöldségleves, natúr pulykamell, sóska mártás TM diab, főtt burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Utóvacsora	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle		Diab.jam, zsemle
Készítette: Kiss Mariann Diétikus		Árky Tamás Konyhafőnök				Jóváhagyta: Czagány Eva Vezető ápoló