



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

10. hét

2026. március 2-től 2026.március 8-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 2	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, Margarin, paradicsom 1 db Szezámagos zsemle	Tej	Magyaros karfiollevés Debreceni sertéstokány Zöldséges orsótésztával Ecetes gyöngyhagymával	Tejszelet	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Kedd 3	Citromos tea Csokoládés croissant Réteges joghurt	Vaníliás tej	Kacsaerőlevés lúdgége tésztával Rántott csirkemell szezámos bundában Párolt rizzsel, őszibarack befőttel	Gyümölcsle	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 4	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Májgaluska leves Disznótoros főtt burgonyával Párolt kelkáposztával	Mandarin	Citromos tea Majorannás mini májas Kápia paprika ½ , félbarna kenyér
Csütörtök 5	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, sajtos stangli	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Zöldbabfőzelék fasírttal	Kivi	Citromos tea, tejeskávé Briós, gyümölcsjoghurt
Péntek 6	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, mini baguette	Tej	Babgulyás marhahússal Mákos guba vanília öntettel	Banán	Citromos tea Sült lecsókolbász, csalamádé Félbarna kenyér
Szombat 7	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésragu leves Finomfőzelék pulykapörkölttel	Alma	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Citromos tea, Zalakrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Sült csirkecomb filé rizi-bizivel Céklával	Fahéjas csiga	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, 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.



10. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2026. március 2-től 2026.március 8-ig.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, szezámmagos szelet
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, debreceni tokány, orsótészta	Spárgakrémléves, zöldfűszeres csirketokány, orsótészta	Magyaros karfiolleves, zöldséges csirketokány TM,orsótészta
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Étsokoládé
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 3	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórás	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás	Zöldségleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cukkini mártás TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 4	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, rakott brokkoli	Májgaluska leves diétás, rakott brokkoli	Májgaluska leves, disznótoros, főtt burgonya, párolt
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, minimájas, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Kivi
	Vacsora	Tea,tejeskávét, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, tejeskávét, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pitaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 6	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Babgulyás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás diétás, almás-fahéjas tejberizs	Babgulyás, almás-fahéjas tejberizs TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült kolbász, csalamádé, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, pulykafelvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék	Csirkeragu leves diétás, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves TM, pulykapörkölt, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, zalakrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Daragaluska leves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, rizi-bizi, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körtebefőtt



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



10. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2026. március 2-től 2026.március 8-ig.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 2	Reggeli	Tea, tejföl 2 dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, paradicsom, szezámmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémléves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Spárgakrémléves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, törtburgonya	Magyaros karfiolleves, zöldséges csirketokány, orsótészta
	Uzsonna	Tejszelet	Écsokoládé	Tejszelet
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pirítósos túrókrém, félbarna kenyér
Kedd 3	Reggeli	Tea, tejbedara kakaós szórással	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csokoládés croissant, réteges joghurt
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép, cukkini mártás	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép, cukkini mártás TM	Kacsaerőleves, rántott csirkemell szezámos bundában, párolt
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi krém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, túrkörtőjás, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Májgaluska leves, rakott brokkoli	Májgaluska leves, rakott brokkoli TM	Májgaluska leves, rakott brokkoli
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna ke
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, tejföl 2 dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	Tárkonyos csirkeragu leves, halrúd, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Kivi pép	Kivi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pirítósos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, briós, gyümölcsjoghurt
Péntek 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, jégrettek, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM	Babgulyás, mákos guba vanília öntettel
	Uzsonna	Banán-pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása, reszelt sajt	Tea, sült karfiolos zabkása, reszelt főtt tojás	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat 7	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré TM,	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, őszibarackos zabkása	Tea, őszibarackos zabkása TM	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, tejföl 2 dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, zöldséges csirkeragu, bulgurpép	Daragaluska leves, zöldséges csirkeragu TM, bulgurpép	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, rizi-bizi, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Fahéjas csiga



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



10. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2026. március 2-től 2026. március 8-ig.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pepes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 2	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2 dl, darált olasz felvágott félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	olasz felvágott, zsemle	zöldsejtkrém, félbarna kenyér	olasz felvágott, zsemle	zöldsejtkrém, zsemle
	Ebéd	Magyaros karfiollevés, debreceni sertéstokány, zöldséges orsótészta 1/2, ecetes gyöngyhagyma, éticsokoládé	Spárgakrémleves, zöldfűszeres csirketokány, töltöttburgonya 1/2, éticsokoládé	Magyaros karfiollevés, zöldséges csirketokány TM, orsótészta 1/2, éticsokoládé	Magyaros karfiollevés, orsótészta 1/2, zöldséges csirketokány TM, éticsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 3	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	diab.méz, zsemle	diab.méz, félbarna kenyér	diab.méz, zsemle	diab.méz, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás, gyümölcslé	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, rizspép 1/2, cukkini mártás, gyümölcslé	Kacsaerőleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás TM, gyümölcslé	Zöldségleves, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cukkini mártás TM, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, poréahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, poréahagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, poréahagyma, zsemle
Szerda 4	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tej, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, túrótojás, margarin, zsemle
	Tízórai	natúr joghurt, zsemle	zöldsejtkrém, félbarna kenyér	zöldsejtkrém, zsemle	natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Májgaluska leves, disznóbors, főtt burgonya 1/2, párolt kelkáposzta diab, mandarin	Májgaluska leves, rakott brokkoli, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, disznóbors, főtt burgonya 1/2, párolt kelkáposzta diab, mandarin	Kertészleves, rakott brokkoli, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, minimájás, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
Csütörtök 5	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2 dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 szelet, margarin, kigyóborka,
	Tízórai	diab.méz, zsemle	diab.méz, félbarna kenyér	diab.méz, zsemle	diab.méz, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabfőzelék diab, kivi pép	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, zöldbabpüré főzelék, kivi pép	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, zöldbabfőzelék TM, kivi	Tárkonyos zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
Péntek 6	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	kockasajt, zsemle	kockasajt, félbarna kenyér	marha párizsi, zsemle	natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs diab, gyümölcslé	Marhahulyás, almás-fahéjas tejberizs diab, gyümölcslé	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM diab, gyümölcslé	Marhagulyás, almás-fahéjas tejberizs TM diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, sült lecsókolbász, csalamádé, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása, reszelt sajt	Tea, sült lecsókolbász, csalamádé, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
Szombat 7	Reggeli	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, pulyka felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	pulykasonka felvágott, zsemle	diab.jam, félbarna kenyér	pulykasonka felvágott, zsemle	diab.jam, zsemle
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék diab, alma	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék, almabefőtt diab.	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék TM, alma	Csirkeragu leves, pulykapörkölt, finomfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, őszibarackos zabkása diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 8	Reggeli	Tea, zala krém, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2 dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala krém, paradicsom, zsemle	Tea, zala krém, zsemle
	Tízórai	halpástétom, zsemle	halpástétom, félbarna kenyér	halpástétom, zsemle	natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Daragaluska leves, zöldséges csirkeragu, bulgurpép 1/2, meggybefőtt diab	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, bulgur 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, löncs felvágott, margarin, sav.káposzta, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle