



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

9. hét

2026. február 23-tól 2026. március 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Kakaós csiga	Tej	Rablóhúsleves Rizszes hús céklával	Narancs	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, tömlős sajt Jégretek, félbarna kenyér
Kedd 24	Citromos tea Tojásrántotta szalonnával Újhagyma, tk kenyér	Tej	Meggyleves Zöldborsós sertéstokány Steak burgonyával, almapirikával	Kivi	Citromos tea Tejbedara fahéjas porcukorral Briós
Szerda 25	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom 1 db Rozskenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Székelykáposzta tejföllel	Gyümölcslé	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Sült debreceni, torna Tk kifli	Tej	Mórahalmi gazdagleves Rakott karfiol tejföllel sütve Alma	Csokoládés parány	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, szezámós zsemle	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Csirkepaprikás galuskával Csemege uborkával, tejszelet	Mandarin	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér
Szombat 28	Citromos tea Túrós batyu Gyümölcsjoghurt	Tejeskávé	Csontleves lúdgége tésztával Sárgaborsófőzelék Sült császárszalonnával	Kapuciner szelet	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Citromos tea, tej Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Kefir	Húsgaluska leves Sertéspörkölt szarvacska tésztával Pepperóni paprikával	Diós búrkifli	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök

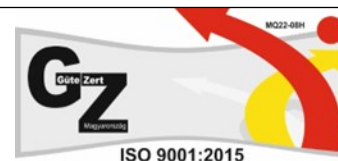
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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



9. hét			ETLAP - DIETAS ET TEND I.		2026. február 23.-2026. március 1.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, körtés köleskása	Tea, körtés köleskása		Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, rizseshús, cékla	Hamis gulyás diétás, bulguros csirke, cékla		Rablóhúsleves, rizseshús, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Narancs
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 24	Reggeli	Tea, tojásrántotta szalonnával, tk kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér		Tea, tojásrántotta szalonnával, újhagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya	Őszibarack leves, majorannás pulykaragu, törtburgonya		Meggyleves TM, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya, almapaprika
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással, briós	Tea, tejbedara fahéj szórással, briós		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 25	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér		Tea, házi májpástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, székelykáposzta	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék diétás		Tavaszi zöldségleves, székelykáposzta TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli		Tea, sült debreceni, torma, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, rakott karfiol, őszibarack befőtt	Mórahalmi leves, rakott spárga, alma		Mórahalmi leves TM, rakott karfiol TM, alma
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Csokoládés parány		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 27	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkáposzta, szezámos
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, csirkepaprikás, galuska, tejszelet	Brokkoli krémleves, csirkepörkölt, galuska, tejszelet		Brokkoli krémleves TM, csirkepörkölt, galuska, csemege uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér		Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, halrúd, zöldborsófőzelék	Csontleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék		Csontleves, sült császárszalonna, sárgaborsófőzelék
	Uzsonna	Kapucínér szelet	Zabrudai		Zabrudai
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Kefir		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sertéspörkölt, szarvacska tészta, cékla	Húsgaluska leves, pulykapörkölt, szarvacska tészta, cékla		Húsgaluska leves, sertéspörkölt, szarvacska tészta,
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Körtebefőtt



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



9. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		2026. február 23.-2026. március 1.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, körtés köleskása	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, kakaós csiga
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, bulguros csirke, cékla	Hamis gulyás, bulguros csirke, cékla	Hamis gulyás, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Narancs
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 24	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojásránotta, újhagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, majoranás pulykaragu, törtburgonya	Meggyleves TM, majoranás pulykaragu, törtburgonya	Meggyleves, majorannás pulykaragu, steak burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Kivi
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, briós	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral TM	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, briós
Szerda 25	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtőjás, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, rakott spárga, őszibarack befőtt	Mórahalmi leves TM, rakott spárga TM, őszibarack befőtt	Mórahalmi leves, rakott spárga, alma
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Péntek 27	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, savanyúkáposzta, szezámós zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, csirkepörkölt, burgonyapüré, tejszelet	Brokkoli krémleves TM, csirkepörkölt, burgonyapüré TM, étcsok	Brokkoli krémleves, csirkepaprikás, galuska, csemege uborka, tejszelet
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, gyümölcsjoghurt, túrós batyu
	Tízórai	Tejeskávét	Növényi tej	Tejeskávét
	Ebéd	Csontleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék	Csontleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék TM	Kertészleves, halrúd, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi krém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tej, zöldségkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Kefir
	Ebéd	Húsgaluska leves, pulykapörkölt, főtt burgonya, cékla	Húsgaluska leves, pulykapörkölt, főtt burgonya, cékla	Zellerleves, pulykapörkölt, szarvascska tesztia, pepperoni pizza
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Díós búrkifli



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



9. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2026. február 23.-2026. március 1.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekeimelő, cukorbeteg étrend
Hétfő 23	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.iam, zsemle	Diab.iam, félbarna kenyér	Diab.iam, zsemle	Diab.iam, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, bulguros csirke, cékla, narancs	Hamis gulyás, bulguros csirke, cékla, gyümölcslé	Rablóhúsleves, bulguros csirke, cékla, narancs	Hamis gulyás, bulguros csirke, cékla, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégtekek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégtekek, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, jégtekek, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tomlós sajt, zsemle	Tomlós sajt, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Tízórai	Tea, tojásrántotta szalonnával, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta szalonnával, újhagyma, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, újhagyma, zsemle
	Ebéd	Májkrém, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Uzsonna	Meggyleves diab, zöldborsós sertéshátány, steak burgonya, almapirika, kivi	Meggyleves diab, majorannás pulykaragu, töltburgonya 1/2, kivi pép	Meggyleves TM diab, zöldborsós sertéshátány, steak burgonya, almapirika, kivi	Meggyleves diab, majorannás pulykaragu, töltburgonya 1/2, kivi
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, lebedara fahéi szórással diab	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.iam, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, székelykáposzta, gyümölcslé	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék diétás, gyümölcslé	Tavaszi zöldségleves, székelykáposzta TM, gyümölcslé	Tavaszi zöldségleves, pulyka aprópecsenye, tökfőzelék TM, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Csirkemell sonka, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.iam, zsemle
	Tízórai	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, tormá, zsemle	Tea, túrótojás, zsemle
	Ebéd	Natúr joghurt, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Mórahalmi leves, rakott karfiol, alma, túró rudi diab	Mórahalmi leves, rakott spárga, őszibarack befőtt diab, túró rudi diab	Mórahalmi leves TM, rakott karfiol TM, alma, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, rakott karfiol TM, alma, étcsokoládé
	Vacsora	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Péntek 27	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkápszta, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, savanyúkápszta, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.iam, zsemle	Kefir, zsemle
	Vacsora	Brokkoli krémleves, csirkepörkölt, durum galuska 1/2, csemege uborka, étcsokoládé, mandarin	Brokkoli krémleves, csirkepörkölt, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé, gyümölcslé	Brokkoli krémleves TM, csirkepörkölt, durum galuska 1/2, csemege uborka, étcsokoládé, mandarin	Brokkoli krémleves TM, csirkepörkölt, durum galuska 1/2, étcsokoládé, mandarin
Szombat 28	Reggeli	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Tízórai	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle
	Ebéd	Mini májas, zsemle	Citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.iam, zsemle
	Uzsonna	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Csontleves, sült császárszalonna, zöldborsófőzelék diab, zabrudi	Csontleves, halrúd, zöldborsófőzelék, zabrudi	Csontleves, sült császárszalonna, zöldborsófőzelék TM, zabrudi	Kertészleves, halrúd, zöldborsófőzelék TM, zabrudi
	Tízórai	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Ebéd	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Natúr joghurt, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle