



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

14. hét

2026. március 30-tól 2026.április 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 30	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, korpás zsemle	Tej	Paradicsomleves betűtésztaival Csikós tokány párolt rizzsel Túró rudi	Őszibarack befőtt	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Kedd 31	Citromos tea Sült debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Zöldségleves cércsopattal Zellerfőzelék rántott párizsival	Mandarin	Citromos tea Házi zalakrém, jégcretek Félbarna kenyér
Szerda 1	Citromos tea Zöldpaprikás-szalonnás rántotta Mini baguette	Tej	Csontleves májgaluskával Pármari ragu zöldséges orsótésztaival Reszelt sajttal	Kapucínér szelet	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Majonézes csirkés-kukoricás sajtsaláta Lenmagos zsemle	Tej	Frankfurti leves Mákos-meggyes pite	Banán	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 3	Citromos tea Krémtúrós Almás croissant	Vaníliás tej	Zöldborsóleves Tojásos nokedli ecetes jégcsaláttal	Gesztenye püré	Citromos tea Magyaros házi sajtkrém Paradicsom 1 db, rozskenyér
Szombat 4	Citromos tea, tej Sertés párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Kefir	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék sertéspörkölttel	Gyümölcsle	Citromos tea, tejeskávé Minijam, miniméz, margarin Kalács
Vasárnap 5	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Harcslagru leves Tarhonyás hús Céklával	Nyuszi csoki	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db, félbarna kenyér

Készítette: Árký 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.



14. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.		2026. március 30-tól 2026. április 5-ig
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 30	Reggeli	Tea, gépsonka, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, csikós tokány, párolt rizs, túró rudi	Zöldségkrémleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs, túró rudi	Paradicsomleves, zöldfűszeres csirketokány TM, párolt rizs, zabrudi
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna
Kedd 31	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, sült debreceni, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, zalakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, jégretek, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, mini baguette	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, pármari ragu, orsórészta, reszelt sajt	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu TM, orsótészta
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, joghurtos csirkés sajt-saláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés sajt-saláta, félbarna kenyér	Tea, majonéz csirkés saláta TM, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, őszibarack felfújt	Csirkeraagu leves diétás, őszibarack felfújt	Csirkeraagu leves diétás, mákos-meggyes pite
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 3	Reggeli	Tea, krémtúró, gófri 2 db	Tea, natúr joghurt, almás croissant	Tea, tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Zöldborsópüréleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Gesztenye püré	Gesztenye püré	Gesztenye püré TM
	Vacsora	Tea, magyaros házi sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, rozskenyér	Tea, zöldségkrém, paradicsom, rozskenyér
Szombat 4	Reggeli	Tea, tej, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir	Kefir	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sertéspörkölt, burgonyafőzelék	Tavaszi zöldségleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék	Tavaszi zöldségleves, sertéspörkölt, burgonyafőzelék TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamos felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Harcсарagu leves, tarhonyás hús, cékla	Harcсарagu leves, bulguros csirke, cékla	Harcсарagu leves TM, tarhonyás hús, cékla
	Uzsonna	Nyírszi csoki	Nyírszi csoki	Nyírszi csoki
	Vacsora	Nyírszi csoki	Nyírszi csoki	Nyírszi csoki



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



14. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2026. március 30-tól 2026. április 5-ig
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, zöldfűszeres csirketokány, rizspép, túró rudi	Zöldségkrémleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, rizspép, z	Paradicsomleves, zöldfűszeres csirketokány, párolt rizs, túró ru
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, körtés zabkása	Tea, körtés zabkása TM	Tea, körtés zabkása
Kedd 31	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, tk kiffi
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék TM	Zöldségleves, tükörtójas, zellerfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu, törtburgonya, reszelt sajt	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu TM, törtburgonya	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, sajt, félbarna kenyér	Tea, majonézes csirkasaláta, félbarna kenyér	Tea, majonézes csirkés-kukoricás sajt-saláta, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeraagu leves, őszibarack felfűjt	Csirkeraagu leves, őszibarack felfűjt TM	Csirkeraagu leves diétás, mákos-meggyes pite
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 3	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, krémtúró, almás croissant
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Zöldborsópüréleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM	Zöldborsóleves, tojásos nokedli, ecetes jég-saláta
	Uzsonna	Gesztenye püré	Gesztenye püré TM	Gesztenye püré
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása	Tea, magyaros házi sajt-krém, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 4	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tej, zöldségkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Kefir
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék	Tavaszi zöldségleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, margarin, kalács
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Harc-saragu leves, bulguros csirke, cékla	Harc-saragu leves TM, bulguros csirke, cékla	Harc-saragu leves, bulguros csirke, cékla



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



14. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2026. március 30-tól 2026. április 5-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 30	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Írólós sajt, zsemle	Írólós sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, csikós tokány, párolt rizs 1/2, túró rudi diab, őszibarack befőtt diab	Zöldségkrémleves, zöldségzseres csirketokány, rizspép 1/2, túró rudi diab, őszibarack befőtt diab	Paradicsomleves diab, zöldségzseres csirketokány TM, párolt rizs 1/2, zabrudi, őszibarack befőtt diab	Zöldségkrémleves TM, zöldségzseres csirketokány TM, párolt rizs 1/2, zabrudi, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, körtés zabkása diab	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
Kedd 31	Reggeli	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, rántott párizsi, zellerfőzelék, mandarin	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék, almabefőtt diab	Zöldségleves, sült párizsi, zellerfőzelék TM, mandarin	Diab.miniméz, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Zöldségleves, túrktojás, zellerfőzelék TM, mandarin
	Vacsora	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle	Alma
Szerda 1	Reggeli	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, zsemle	Tea, zalakrém, jégretek, zsemle
	Tízórai	Bécsi felvágott, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csontleves májgaluskával, párizsi ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, édescsokoládé	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu, töltött burgonya 1/2, reszelt sajt, édescsokoládé	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Csirkemell sonka, zsemle	Kefir, zsemle
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Csontleves májgaluskával, brokkolis-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, édescsokoládé	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, joghurtos csirkés sajtsaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, sajt, félbarna kenyér	Tea, majonézes csirkésaláta TM, zsemle	Csabai felvágott 2 sz, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, túrktojás, margarin, zsemle
	Ebéd	Frankfurti leves, őszibarack felfűjt diab, meggybefőtt diab	Csirkeraagu leves, őszibarack felfűjt diab, meggybefőtt diab	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, túrktojás, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Diab.jam, zsemle	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Péntek 3	Reggeli	Tea, tojáskrém, zsemle	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zsemle	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs diab, gesztenyepüré diab	Zöldborsópüréleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs diab, gesztenyepüré diab	Tea, tojáskrém, zsemle	Tea, tojáskrém 1/2, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Diab.miniméz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, magyaros házi sajtkrém, paradicsom, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab
Szombat 4	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Tízórai	Kefir, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sertéspörkölt, burgonyafőzelék, gyümölcslé	Tavaszi zöldségleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék, gyümölcslé	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Vacsora	Tea, lencs felvágott, margarin, zsemle	Tea, lencs krém, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Ebéd	Harcsaragu leves, bulguros csirke, cékla, nyuszi étcsoki	Harcsaragu leves, bulguros csirke, cékla, nyuszi étcsoki	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált turista felvágott, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldborsóleves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM diab, gesztenyepüré TM diab	Alma