



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

16. hét

2026. április 13-tól 2026.április 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Mórahalmi gazdagleves Zellerfőzelék sült császárszalonnával	Mandarin	Citromos tea Csirkemell sonkakrém, újhagyma Félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Szalonnás tojásrántotta Paradicsom 1 db Tk kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonyával Ecetes gyöngyhagymával	Alma	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Lenmagos zsemle	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rakott kelkáposzta tejföllel sütve	Cseresznye befőtt	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Citromos tea Kolbászkrem, újhagyma Sajtos stangli	Tejeskávé	Körtés almaleves Tarhonyás hús céklával	Gyümölcsle	Citromos tea Füstölt sajt 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, rozskenyér	Tej	Kacsaerőleves Dubarry harcsafilé rizi-bizivel	Gesztenye rúd	Citromos tea Pulykasonka felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szombat 18	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér	Tej	Magyaros gombaleves Tökfőzelék rántott párizsival	Csokoládés parány	Citromos tea Pritaminos túrókrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 19	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Tömlős sajt Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Csülök pörkölt főtt burgonyával Csalamádéval	Túrós batyu	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paprikába töltött káposzta ½ 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.



16. hét		ETLAP - DIET AS ETREND I.		2026. április 13-tól 2026. április 19-ig
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves TM, császárszalonna, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér	Tea, szalonnás tojásrántotta, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, cékla	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, petrezselymes burgonya, cékla	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 15	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott kelkáposzta	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Cseresznye befőtt
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, kolbászkrem, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Körtés almaleves, tarhonyás hús, cékla	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves TM, tarhonyás hús, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, füstölt sajt, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, rozskenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, párolt rizs	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, párolt rizs	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, párolt rizs
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökfőzelék	Hamis gulyás diétás, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládé parány	Zabrud
	Vacsora	Tea, túrókrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, csülök pörkölt, főtt burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Túrós rudi	Túrós batyu	Étsokoládé
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulvkamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paprikába töltött káposzta, félbarna kenyér



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





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



16. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		2026. április 13-tól 2026. április 19-ig
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves TM, halrúd, zellerfőzelék TM	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, rántotta, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla	Olasz zöldségleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, őszibarackos zabkása	Tea, őszibarackos zabkása TM	Tea, őszibarackos zabkása
Szerda 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa	Brokkoli krémleves TM, rakott sárgarépa TM	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Cseresznye befőtt
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, sajtos stangli
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves TM, bulguros csirke, cékla	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, füstölt sajt, margarin, kefir, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, tejfől 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu, rizspép	Kacsaerőleves, zöldséges harcsaragu TM, rizspép	Kacsaerőleves, dubarry harcsafilé, rizi-bizi
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM	Magyaros gombaleves, tökfortojás, tökfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudli	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piraminos túrókrém, póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya
	Uzsonna	Túrós rudi	Étcsokoládé	Túrós batyu
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprikába töltött kán, félbarna



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





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



16. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2026. április 13-tól 2026. április 19-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 13	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zoldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zoldpaprika 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zoldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Zöldseգkrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült császárszalonna, zellerfőzelék, mandarin	Mórahalmi leves, sült halrúd, zellerfőzelék, körtebefőtt diab	Mórahalmi leves TM, sült császárszalonna, zellerfőzelék TM, mandarin	Tárkonyos zöldseգleves, halrúd, zellerfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldseգes rizskása	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, újhagyma, zsemle
Kedd 14	Utővacsora	Zöldseգkrém, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Zöldseգkrém, zsemle	Zöldseգkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom, zsemle	Tea, tejfő 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, szalonnás rántotta, paradicsom, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Olasz zöldseգleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, győngyhagyma, alma	Olasz zöldseգleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla, almabefőtt diab	Olasz zöldseգleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, győngyhagyma, alma	Olasz zöldseգleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 15	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, őszibarackos zabkása diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott kelkáposzta, diab cseresznye befőtt	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa, cseresznye befőtt diab	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM, diab cseresznye befőtt	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM, diab cseresznye befőtt
Csütőrtőк 16	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, olasz felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kgyőuborka, zsemle
	Utővacsora	Mini májas, zsemle	Olaszkrém, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, kolbászkrém, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, zsemle
Péntek 17	Ebéd	Körtés almaleves diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtés almaleves, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtés almaleves TM diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle	Körtés almaleves TM diab, bulguros csirke, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, füstölt sajt, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, zöldseգkrém, zsemle	Tea, zöldseգkrém, zsemle
	Utővacsora	Kefir, zsemle	Zöldseգkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, tejfő 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, kgyőuborka, zsemle
Szombat 18	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Zöldseգkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, dubarry harcsafilé, rizi-bizi 1/2, étcsokoládé	Kacsaerőleves, zöldseգes harcsaragu, rizspép 1/2, étcsokoládé	Kacsaerőleves, zöldseգes harcsaragu TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Kacsaerőleves, zöldseգes harcsaragu TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Májkrém, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Magyaros gombaleves, rántott párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Magyaros gombaleves, sült párizsi, tökfőzelék TM, zabrudi	Hamis gulyás, tökfőrtőjas, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos túrókrém, póréhagyma, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pitaminos felvágott, félbarna	Tea, pitaminos felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Utővacsora	Pitaminos felvágott, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tőmlős sajt, zsemle	Tőmlős sajt, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Zöldseգleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé, túró rudi diab	Zöldseգleves, zöldfűszeres csirkeotkány, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Zöldseգleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Zöldseգleves, zöldfűszeres csirkeotkány TM, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paprikába töltött káp,	Tea, sült sonkás-zöldseգes zabkása	Tea, vadász felvágott, margarin, paprikába töltött káp,	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarnakenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus		Árky Tamás Konyhafőnök		Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló	