



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

17. hét

2026. április 20-tól 2026.április 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, kockasajt Paradicsom 1 db, lenmagos zsemle	Tej	Hamis gulyás Parajos-csirkés lasagne	Eper	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 21	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Újhagyma, korpás zsemle	Tejeskávé	Rablóhúsleves Finomfőzelék sült tarjával	Meggy	Citromos tea Kolbászkрем, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Alföldi sertésgulyás Tojásos nokedli Ecetes jégsalátával	Almabefőtt	Citromos tea Körözött, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Csütörtök 23	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Rozskenyér	Tej	Csontleves cérnametélttel Hentes tokány párolt rizzsel	Diós búrkifli	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Réteges joghurt Briós	Kakaó	Paradicsomleves betűtésztaival Csirkepaprikás bulgurral Csemege uborkával	Tejszelet	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 25	Citromos tea, tej Csabai felvágott 3 szelet Margarin, hónapos retek Félbarna kenyér	Kefir	Póréhagyma krémleves levesgyönggyel Sárgaborsófőzelék Majorannás pulykatokánnyal	Banán	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Paprikás burgonya sült debrecenivel Céklával	Gyümölcsle	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Újhagyma, 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.





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



17. hét		ETLAP - DIETAS ETREND I.			2026. április 20-tól 2026. április 26-ig	
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes		
Hétfő 20	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, paradicsom, lenmagos zsemle		
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Hamis gulyás diétás, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya		
	Uzsonna	Eper pép	Banán	Eper		
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		
Kedd 21	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, korpás zsemle		
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék	Legényfogó leves csirke, pulykasült, finomfőzelékpüré	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék TM		
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Meggy		
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér		
Szerda 22	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, őszibarack felfűjt	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt	Alföldi sertésgulyás, őszibarack felfűjt TM		
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrem, paradicsom, félbarna kenyér		
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, rozskenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, rozskenyér		
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs	Csontleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Csontleves, hentes tokány, párolt rizs		
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér		
Péntek 24	Reggeli	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, csirkepaprikás, bulgur, cékla	Kertészleves diétás, csirkepörkölt, bulgur, cékla	Paradicsomleves, csirkepörkölt, bulgur, csemege uborka		
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabrudai		
	Vacsora	Tea, turista felvágott, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér		
Szombat 25	Reggeli	Tea, tej, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér		
	Tízórai	Kefir	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, majorannás pulykatokány, sárgaborsófőzelék	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány, zöldborsópüréfőzelék	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány, sárgaborsófőzelék		
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, pritaminoz felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér		
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér		
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya,	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Tavaszi karfiolleves, paprikás burgonya, sült debreceni, cékla		
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér		



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





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



17. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.			2026. április 20-tól 2026. április 26-ig
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes	
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, lenmagos zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu, töltburgonya, reszelt sajt	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu TM, töltburgonya	Hamis gulyás, parajos-csirkés lasagne	
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Eper	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, halpástétom, félbarna kenyér	
Kedd 21	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, korpás zsemle	
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé	
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, pulykasült, finomfőzelékpüré	Rablóhúsleves, pulykasült, finomfőzelékpüré TM	Legényfogó leves csirke, pulykasült, finomfőzelék	
	Uzsonna	Dörmi	Körtebefőtt	Meggy	
	Vacsora	Tea, őszibarackos zabkása	Tea, őszibarackos zabkása TM	Tea, őszibarackos zabkása	
Szerda 22	Reggeli	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM	Csirkegulyás, tojásos nokedli, ecetes jégsaláta	
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom, félbarna kenyér	
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, rozskenyér	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, zöldséges csirkeragu, rizspép	Csontleves, zöldséges csirkeragu TM, rizspép	Magyaros karalábéleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Diós búrkifli	
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt főtt tojással	Tea, tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér	
Péntek 24	Reggeli	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, briós	
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó	
	Ebéd	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép, cékla	Paradicsomleves, csirkepaprikás, bulgur, csemege uborka	
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudai	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	
Szombat 25	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tej, zöldségkrém, hónapos retek, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Kefir	
	Ebéd	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány, zöldborsópüréfőzelék	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány, zöldborsópüréfőzelék TM	Póréhagyma krémleves, majorannás pulykatokány, zöldborsófőzelék	
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, trappista sajt 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Tavaszi káposzta leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé	
	Vacsora	Tea, sült húsos zöldséges rizskása	Tea, sült húsos zöldséges rizskása	Tea, natúr joghurt, minifal, margarin, félbarna kenyér	



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





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



17. hét			ET LAP - DIET AS ET REND III.		2026. április 20-tól 2026. április 26-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pepes	Cukros, tejmentes	Vesekimélt, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, auszria szalám, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, auszria szalám, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Kefír, zsemle
	Ebéd	Hamis gulyás, parajos-csirkés lasagne, eper	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu, törtburgonya, reszelt sajt, gyümölcsle	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya 1/2, eper	Hamis gulyás, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya 1/2, eper
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Utóvacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle	
Kedd 21	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék diab, meggy	Legényfogó leves csirke, pulykasült, finomfőzelékpuré, körtebefőtt diab	Rablóhúsleves, sült tarja, finomfőzelék TM, meggy	Tárkonyos zöldségleves, pulykasült, finomfőzelék TM, meggy
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, őszibarackos zabkása diab	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kápia 1/2, zsemle
Utóvacsora	Zala felvágott, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle	Diab.miniméz, zsemle	
Szerda 22	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kefír, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefír, zsemle
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, őszibarack felújít diab, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarack felújít diab, almabefőtt diab	Alföldi sertésgulyás, őszibarack felújít diab TM, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarack felújít diab TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, körözött, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-tonhalkrém, paradicsom, zsemle	Tea, túrókrém 1/2, zsemle
Utóvacsora	Tonhalkrém, zsemle	Tonhalkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle	
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, tepertőkrém, illahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, illahagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, illahagyma, zsemle
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csontleves, henles tokány, párolt rizs 1/2, étsokoládé	Csontleves, zöldséges csirkeragu, rizspép 1/2, étsokoládé	Csontleves, henles tokány, párolt rizs 1/2, étsokoládé	Magyaros karalábéleves, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, étsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, vadász felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
Utóvacsora	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Diab.miniméz, zsemle	
Péntek 24	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, csirkepaprikás, bulgur 1/2, csemege uborka, zabrudi	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgurpép 1/2, cékla, zabrudi	Paradicsomleves diab, csirkepörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, zabrudi	Kertészleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kígyóuborka, zsemle
Utóvacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Turista felvágott 2 sz, zsemle	
Szombat 25	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Kefír, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Bécsi felvágott, zsemle	Kefír, zsemle
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, majorannás pulykatokány, sárgaborsófőzelék, étsokoládé	Spárgakrémleves, majorannás pulykatokány, zöldborsópüregfőzelék, étsokoládé	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány, sárgaborsófőzelék, étsokoládé	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykatokány, zöldborsófőzelék TM, étsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pritamino felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, pritamino felvágott 3 szelet, margarin, zsemle	Tea, pritamino felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Pritamino felvágott krém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle	
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Tavaszi karfiolleves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
Utóvacsora	Rakott nyelv, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus | Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló