

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

46. hét

2025. november 10-től 2025. november 16-ig

Nap	Reggeli	Tíz- órai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Mini baguette	Tej	Fahéjas szilvakrémleves Csirkepaprikás tarhonyával Céklával	Mandarin	Citromos tea Trappista sajt 2 szelet Löncs felvágott 2 szelet Margarin, félbarna kenyér
Kedd 11	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom 1 db Sajtos stangli	Tej	Kacsaerőleves lúdgége tésztával Sült kacsacomb Párolt lilakáposzta almával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Gyümölcsle	Citromos tea Csokoládés croissant Krémturnó
Szerda 12	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, szezámós zsemle	Tej	Bojtárleves Zöldbabfőzelék sült virslivel	Kivi	Citromos tea Húsos zsír, lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 13	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Rizseshús csalamádéval	Sült sütőtök	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kefir, paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Péntek 14	Citromos tea Magyaros sajtkrém, jégretek Tk kifli	Tej	Rablóhúsleves Bolognai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Narancs	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea Fokhagymás pulykafelvágott 3 szelet Margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Pírtott tésztaleves Tökfőzelék pulykapörkölttel	Mákos búrkifli	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sült oldalas Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával	Túró rudi	Citromos tea, kakaó Briós Minijam, margarin

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.



46. hét			ETLAP - DIETAS ET REND I.		2025. november 10.-2025. november 16.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 10	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, mini baguette		Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, csirkepaprikás, tarhonya, cékla	Őszibarack krémleves, csirkepörkölt, tarhonya, cékla		Őszibarack krémleves TM, csirkepörkölt, tarhonya, cékla
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, trappista sajt, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott 3 sz, margarin, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, sajtos stangli		Tea, házi májpástétom, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült kacsacomb, hagymás törtburgonya 1/2, párolt lilakáposzta almával 1/2	Kacsaerőleves, sült kacsacomb (bőr nélkül), törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2		Kacsaerőleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta almával 1/2, hagymás törtburgonya 1/2
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, körtés köleskása		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 12	Reggeli	Tea, téliszalámi, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Bojtárleves, sült virsli, zöldbabfőzelék	Csirkeragu leves diétás, sült virsli, zöldbabpüréfőzelék		Bojtárleves, sült virsli, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, húsos zsír, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér		Tea, főtt debreceni, mustár, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, rizseshús, cékla	Mórahalmi gazdagleves, bulguros csirke, cékla		Mórahalmi leves TM, rizseshús, csalamádé
	Uzsonna	Sütfők püré	Sütfők		Sütfők
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kifli		Tea, baromfi párizsi, margarin, jégretek, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Rablonusleves, bolognai ragu, zöldséges orsótészta, reszelt sajt	Kénesleves diétás, majorannas pulykaragu, zöldséges orsótészta		Rablóhúsleves, bolognai ragu, zöldséges orsótészta
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Narancs
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 15	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás diétás, pulykapörkölt, tökfőzelék	Hamis gulyás diétás, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás		Pirított tészta leves, pulykapörkölt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud		Zabrud
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, porérahagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér		Tea, pirítós felvágott, margarin, porérahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült csomóme, petrezselymes burg, csomóme	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé diétás, petr. burgonya		Zöldborsóleves, sült oldalas, petrezselymes burg, csem.ub
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Étsokoládé



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



46. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		2025. november 10.-2025. november 16.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 10	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, kápia paprika 1/2, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, csirkepörkölt, burgonyafőzelék	Őszibarack krémleves TM, csirkepörkölt, burgonyafőzelék TM	Fahéjas szilvakrémleves, csirkepaprikás, tarhonya, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kacsarőleves, sült kacsacomb, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Kacsarőleves, sült kacsacomb, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Kacsarőleves, sült kacsacomb, törtburgonya 1/2, párolt lilakáposzta almával 1/2
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csokoládés croissant, krémtúró
Szerda 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kigyóborka, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült virsli, zöldbabpüréfőzelék	Csirkeragu leves, sült virsli, zöldbabpüréfőzelék TM	Csirkeragu leves diétás, halrúd, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, rizseshús, cékla	Mórahalmi leves TM, rizseshús, cékla	Mórahalmi leves, bulguros csirke, csalamádé
	Uzsonna	Sütfők püré	Sütfők püré	Sült sütfők
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejbedara	Tea, őszibarackos tejbedara TM	Tea, zöldségkrém, kefir, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya, sajt	Kertészleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Kertészleves, bolognai ragu, zöldséges orsószelet, reszelt sajt
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér
Szombat 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék TM	Pirított tésztaleves, pulykapörkölt, tökfőzelék
	Uzsonna	Zabrudli	Zabrudli	Mákos búrkifli
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, kockasajt 2 db, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, poréahagymás túrókrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Túrós rudi	Frissonkrém	Túrós rudi



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



46. hét			ET LAP - DIÉTÁS ETREND III.		2025. november 10.-2025. november 16.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 10	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Osztibarack krémleves diab, csirkepaprikás, tarhonya 1/2, cékla, mandarin	Osztibarack krémleves diab, csirkepörkölt, burgonyafőzelék, körtebefőtt diab	Osztibarack krémleves diab TM, csirkepörkölt, tarhonya 1/2, cékla, mandarin	Osztibarack krémleves diab TM, csirkepörkölt, tarhonya 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, trappista sajt, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 11	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	Májkrem, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta almával diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, gyümölcsle	Kacsaerőleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, gyümölcsle	Kacsaerőleves, sült kacsacomb, párolt lilakáposzta almával diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, gyümölcsle	Kacsaerőleves, sült kacsacomb, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, féliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, féliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Bojtárleves, sült virsli, zöldbabpürézelék diab, kivi	Csirkereagu leves, sült virsli, zöldbabpürézelék, étcsokoládé	Bojtárleves, sült virsli, zöldbabpürézelék TM, kivi	Tárkonyos zöldségleves, halrudi, zöldbabpürézelék TM, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, bulguros csirke, csalamádé, alma	Mórahalmi leves, bulguros csirke, cékla, reszelt alma	Mórahalmi leves TM, bulguros csirke, csalamádé, alma	Zellerleves TM, bulguros csirke, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, osztibarackos tejbedara diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, majorannás pulykaragu, zöldséges orsótészta 1/2, narancs	Kertészleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya 1/2, sajt, almabefőtt diab	Rablóhúsleves, majorannás pulykaragu, zöldséges orsótészta 1/2, narancs	Kertészleves, majorannás pulykaragu, zöldséges orsótészta 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kigyóborka,
Szombat 15	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Pirított tésztalesves, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Pirított tésztalesves, pulykapörkölt, tökfőzelék TM, zabrudi	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, disznósajt, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, pórégagymás túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pitaminos felvágott, félbarna	Tea, pitaminos felvágott, margarin, pórégagyma, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, pórégagyma,
	Tízórai	Pitaminos felvágott, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült oldalas, petrezselymes burgonya 1/2, csemege uborka, túró rudi diab	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, túró rudi diab	Zöldborsóleves, sült oldalas, petrezselymes burgonya 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, csemege uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 16	Uzsonna	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle