



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

47. hét

2025. november 17-től 2025. november 23-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet Margarin, fekete retek Korpás zsemle	Tej	Harcsa raguleves Rozmaringos pulykasült Zelleres burgonyapürével Paprikába töltött káposztával ½	Mandarin	Citromos tea Réteges joghurt Almás croissant
Kedd 18	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, rozskenyér	Tej	Jókai bableves Szilvás gombóc fahéjas porcukorral	Banán	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Sült virsli, torna Tk kifli	Tej	Francia hagymakrémleves Gombás marharagu tarhonyával Csalamádéval	Meggyes piskóta	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Csütörtök 20	Citromos tea Eidami sajt 2 szelet Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Szezámagos zsemle	Tej	Almaleves Erdélyi rakott káposzta tejföllel sütvé	Narancs	Citromos tea Sonkakrém Pritaminpaprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 21	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db, tk kenyér	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Debreceni tokány bulgurral Csemege uborkával	Baconos pogácsa	Citromos tea Sajtos croissant Kefir
Szombat 22	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Kelkáposztafőzelék Pulykapörkölttel	Dörmi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 23	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Kassai burgonyaleves Sertéspaprikás szarvacska tésztával	Kapucínér szelet	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



47. hét		ETLAP - DIETAS ET REND I.		2025. november 17.-2025. november 23.	
Nap		Normál "D"	Epekimélő - zsírszegény	Tejmentes	
Hétfő 17	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, korpás zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Harcсарagu leves, rozmaryingos pulykasült, zelleres burgonyapüré, cékla	Harcсарagu leves, rozmaryingos pulykasült diétás, zelleres burgonyapüré, cékla	Harcсарagu leves TM, rozmaryingos pulykasült, zelleres burgonyapüré TM, paprikába töltött káposzta 1/2	
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	
Kedd 18	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, rozskenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Jókai bableves, túrófelfűjt	Csirkeragu leves diétás, túrófelfűjt	Csirkeragu leves, szilvás gombóc	
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	
Szerda 19	Reggeli	Tea, sült virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült virsli, mustár, tk kifli	Tea, sült virsli, torma, tk kifli	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Francia hagymakréMLEves, marharagu, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, marharagu, tarhonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, gombás marharagu, tarhonya, csala	
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Meggyes piskóta	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szeletelve, félbarna ken	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, eidami sajt, paprikás szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, szezámagos zsemle	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, rakott cukkini	Almaleves, rakott cukkini	Almaleves TM, rakott cukkini TM	
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Narancs	
	Vacsora	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	
Péntek 21	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szeletelve, tk kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, tk kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, debreceni tokány, bulgur	Sütőtök krémleves, zöldfűszeres csirke tokány, bulgur	Sütőtök krémleves TM, zöldfűszeres csirke tokány TM, bulgur	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	
Szombat 22	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, pulykapörkölt, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék	
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, sertéspaprikás, szarvacska tészta	Kassai burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, szarvacska tészta	Kassai burgonyaleves TM, zölds csirkeragu TM, szarvacska	
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Zabrud	Zabrud	
	Vacsora	Tea, kábelkása, félbarna kenyér	Tea, kábelkása, félbarna kenyér	Tea, kábelkása, félbarna kenyér	



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





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



47. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		2025. november 17.-2025. november 23.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 17	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, fekete retek, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Harcsaragu leves, rozmaringos pulykasült, zelleres burgonyapüré, cékla	Harcsaragu leves TM, rozmaringos pulykasült, zelleres burgonyapüré TM, cékla	Harcsaragu leves, rozmaringos pulykasült, zelleres burgonyapüré, paprikába töltött káposzta 1/2
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gófi 2 db	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, almás croissant
Kedd 18	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, túrófelfújt	Csirkeragu leves, daráltfűjt TM	Csirkeragu leves, szilvás gombóc
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, lilahagyma, félbarna kenyér
Szerda 19	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált sült virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, marharagu, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, marharagu, törtburgonya, cékla	Francia hagymakrémleves, gombás marharagu, tarhonya, csalamádé
	Uzsonna	Tejszelet	Almabefőtt	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, szezámmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, rakott cukkini	Almaleves TM, rakott cukkini TM	Almaleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Narancs
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, pirításpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 21	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgurpép	Sütlők krémleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, bulgurpép	Sütlők krémleves, zöldf. csirketokány, bulgur, csem.ub.
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, sajtos croissant, kefir
Szombat 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, pulykapörkölt, zöldborsópüréfőzelék TM	Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Ecsokoládé	Dörmi
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré	Kassai burgonyaleves TM, zöldséges csirkeragu TM, burg.püré	Kassai burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, szarvacska
	Uzsonna	Zabrudli	Zabrudli	Kapuciner szelet



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





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



47. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. november 17.-2025. november 23.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 17	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Diab. miniméz, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab. miniméz, zsemle		Diab. miniméz, zsemle
	Ebéd	Harcsa raguleves, rozmaringson pulykasült, zelleres burgonyapüré 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, mandarin	Harcsa raguleves, rozmaringson pulykasült, zelleres burgonyapüré 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Harcsa raguleves TM, rozmaringson pulykasült, zelleres burgonyapüré TM 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2,		Karalábéleves, rozmaringson pulykasült, zelleres burgonyapüré TM 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle		Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 18	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle		Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Jókai bableves, túrófelújít diab, gyümölcsle	Csirkeraгу leves, túrófelújít diab, gyümölcsle	Csirkeraгу leves, darafelújít TM diab, gyümölcsle		Csirkeraгу leves, darafelújít TM diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Szerda 19	Reggeli	Tea, sült virsli, torma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált sült virsli, félbarna kenyér	Tea, sült virsli, torma, zsemle		Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Francia hagymakrémleves, gombás marharagu, tarhonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves, marharagu, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, gombás marharagu, tarhonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab		Brokkoli krémleves TM, gombás marharagu, tarhonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, eidami sajt, paprikás szalámi, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle		Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Bécsi felvágott, zsemle	Zöldségrém, félbarna kenyér	Bécsi felvágott, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Almaleves diab, erdélyi rakott káposzta, narancs	Almaleves diab, rakott cukkini, gyümölcsle	Almaleves TM diab, rakott cukkini TM, narancs		Almaleves TM diab, rakott cukkini TM, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, sonkakrém, piráminpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sonkakrém, piráminpaprika 1/2, zsemle		Tea, sonkakrém, piráminpaprika 1/2, zsemle
Péntek 21	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykamell sonka, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Sütiök krémleves, debreceni tokány, bulgur 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab	Sütiök krémleves, zöldfűszeres csirketokány, bulburpép 1/2, őszibarack befőtt diab	Sütiök krémleves TM, debreceni tokány, bulgur 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab		Sütiök krémleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, bulgur 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle		Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 22	Reggeli	Tea, piráminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, piráminos felvágott, margarin, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömös sajt, zsemle	Tömös sajt, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék, éticsokoládé	Zöldségleves, pulykapörkölt, zöldborsópüréfőzelék, éticsokoládé	Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék, éticsokoládé		Zöldségleves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék, éticsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle		Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, újhagyma, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, sertéspaprikás, szarvacska tészta 1/2, zabrud	Kassai burgonyaleves, zöldséges csirkeraгу. Burgonyapüré 1/2, zabrud	Kassai burgonyaleves TM, zöldfűszeres csirkeraгу TM, szarvacska tészta 1/2, zabrud		Burgonyaleves TM, zöldfűszeres csirkeraгу TM, szarvacska tészta 1/2, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara diab	Tea, tonhalkrém, zsemle		Tea, tonhalkrém, zsemle
	Uzsonna	Baromfi párizsi, zsemle	Tonhalkrém, félbarna kenyér	Zöldsékrém, zsemle		Kefir, zsemle