



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

48. hét

2025. november 24-től 2025. november 30-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 24	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Fekete retek, szezámos zsemle	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Zöldborsós sertéstokány Párolt bulgurral, céklával	Mandarin	Citromos tea Krémtúró Vaníliás croissant
Kedd 25	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, rozskenyér	Tej	Őszibarack leves Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, csalamádéval	Kivi	Citromos tea Fokhagymás pulykasonka 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szerda 26	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár TK kifli	Tej	Marhahúsleves lúdgége tésztával Tökfőzelék rántott párizsival	Gesztenye rúd	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 27	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Tömlős sajt, korpás zsemle	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Húsgombóc zellermártással Főtt burgonyával	Túró rudi	Citromos tea Sült császárszalonna Csalamádé, félbarna kenyér
Péntek 28	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, sajtos stangli	Tej	Hamis gulyásleves Zöldfűszeres sült csirkemell Párolt zöldséggel ½, párolt rizzsel ½	Narancs	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Gofri 2 db
Szombat 29	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Finomfőzelék sült virslivel	Csokoládés parány	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Orjaleves cércsüvel Disznótoros párolt káposztával ½ Főtt burgonyával ½	Almabefőtt	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, félbarna kenyér

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.



48. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2025. november 24.-2025. november 30.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 24	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, fekete retek, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, zöldborsós sertéstokány, bulgur, cékla	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, bulgur		Spárgakrémleves TM zöldborsós sertéstokány, bulgur, cékla
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, almás árpakása	Tea, almás árpakása		Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Kedd 25	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér		Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya,		Őszibarack leves TM, brassói aprópecsenye, steak
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli		Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás		Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle		Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya		Tárkonyos csirkeraguleves TM, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Zabrud
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, sült császárszalonna, csalamádé, félbarna kenyér
Péntek 28	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, sajtos stangli		Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs	Hamis gulyás diétás, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs		Hamis gulyás, zölds. csirkemell, párolt zölds. 1/2, párolt rizs 1/2
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Narancs
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri	Tea, tejbedara, gofri		Tea, tejbedara TM
Szombat 29	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült virsli, finomfőzelék	Mórahalmi leves, sült virsli, finomfőzelékpüré		Mórahalmi leves TM, sült virsli, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ken	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Orjaleves, csirkeragu, főtt burgonya	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya		Orjaleves, disznótoros, párolt káposzta 1/2, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Almabefőtt



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





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



48. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. november 24.-2025. november 30.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 24	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekete retek, szeszamos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, bulgurpép	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykaragu, bulgurpép	Karfiolkrémleves, majorannás pulykaragu, bulgur, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, almás árpakása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, krémtúró, vaníliás croissant
Kedd 25	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves TM, brassói csirke apropecsenye, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves, brassói csirke apropecsenye, steak burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Szerda 26	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, túrkörtőjás, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM	Marhahúsleves, halrúd, tökfőzelék
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves TM, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves, grill csirkemell, zellermártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrud	Túró rudi
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, tömlős sajt, csalamádé, félbarna kenyér
Péntek 28	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, cukkinis-csirkés ragu, rizspép	Hamis gulyás, cukkinis-csirkés ragu TM, rizspép	Hamis gulyás, zöldséges csirkemell, paróci zölds, paróci rizs
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Narancs
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri	Tea, tejbedara TM	Tea, tejbedara, gofri
Szombat 29	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, darált sült virsli, finomfőzelékpüré	Mórahalmi leves TM, darált sült virsli, finomfőzelékpüré TM	Mórahalmi leves, túrkörtőjás, finomfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Ecsokoládé	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, minijam, miniméz, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya	Zöldségleves, csirkeragu TM, főtt burgonya	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt



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





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



48. hét			ETLAP - DIÉTÁS ETREND III.			2025. november 24.-2025. november 30.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 24	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekele retek zsemle	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekele retek zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, fekele retek zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Karfiolkremleves, zöldborsós sertástokány, bulgur 1/2, cékla, mandarin	Spárgakremleves, majorannás pulykaragu, bulgurpép 1/2, körtetefőtt diab	Spárgakremleves TM, zöldborsós sertástokány, bulgur 1/2, cékla, mandarin		Spárgakremleves TM, majorannás pulykaragu, bulgur 1/2, cékla, mandarin
	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
Kedd 25	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle		Tea, gépsonka 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Osztibarack leves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, kivi	Osztibarack leves diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Osztibarack leves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, kivi		Osztibarack leves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, csalamádé, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, pulykaszonka, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykaszonka, margarin, zsemle		Tea, pulykaszonka 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 26	Reggeli	Tea, főtt cserkészszalonna, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészszalonna, mustár, zsemle		Tea, főtt cserkészszalonna, mustár, zsemle
	Tízórai	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Marhahúsleves, rántott párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM, zabrudi		Marhahúsleves, halrudi, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle		Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömös sajt, zsemle	Tömös sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Tárkonyos csirkeragu leves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, zabrudi		Tárkonyos zöldségleves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 28	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle		Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Hamis gulyás, zöldfűszeres csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, narancs	Hamis gulyás, cukkinis-csirkés ragu, rizspép 1/2, gyümölcsle	Hamis gulyás, zöldfűszeres csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, narancs		Hamis gulyás, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, tejbedara diab	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle		Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 29	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle		Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült virsli, finomfőzelék diab, étcsokoládé	Mórahalmi leves, darált sült virsli, finomfőzelékpüré, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, sült virsli, finomfőzelék TM, étcsokoládé		Zellerleves TM, túrkörtjás, finomfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle		Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Párizsi felvágott, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Párizsi felvágott, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Orjaleves, disznóbors, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Orjaleves, disznóbors, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab		Zöldségleves, csirkeragu TM, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, osztibarackos-fahéjas zabkása diab	Tea, halpástétom, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle