



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

49. hét

2025. december 1-től 2025. december 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Meggyes croissant Tejszínhabos puding	Vaníliás tej	Marhagulyás Mákos metélt porcukorral, lekvárral	Mandarin	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 2	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Jégretek, mini baguette	Tej	Mórahalmi gazdagleves Fejtett babfőzelék sült tarjával	Tejszelet	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 3	Citromos tea Főtt debreceni, torma Tk kenyér	Tej	Fokhagyma krémleves levesgyönggyel Rántott csirkemell magvas bundában Majonézes kukoricasalátával	Narancs	Citromos tea Majorannás minimájas Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, kockasajt Póréhagyma, szezámos zsemle	Tej	Meggyleves Rakott burgonya tejföllel sütve	Banán	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Péntek 5	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Kacsaerőleves cércnametéllel Sült csirkecomb filé gombamártással Petrezselymes rizzsel, mikulás	Gyümölcsle	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Szombat 6	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kápia paprika ½, Félbarna kenyér	Tej	Magyaros zöldbaleves Zúzapörkölt tarhonyával Csalamádéval	Mandarin	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 7	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sült oldalas hagymás törtburgonyával Céklával	Kivi	Citromos tea Pulykamell sonkakrém, kígyóborka 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.



49. hét			ETLAP - DIETAS ET REND I.		2025. december 1.-2025. december 7.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, tejszínhabos puding, gofri	Tea, natúr joghurt, gofri		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, gyümölcsrizs	Marhagulyás diétás, gyümölcsrizs		Marhagulyás, mákos metélt
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 2	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, mini baguette		Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült tarja, fejtett babfőzelék	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék		Mórahalmi leves TM, sült tarja, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet		Zabrud
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 3	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér		Tea, főtt debreceni, tormá, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, brokkolis-csirkés ragu, bulgur	Zellerkrémleves, brokkolis-csirkés ragu, bulgur		Zellerkrémleves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, bulgur
	Uzsonna	Ószi barack befőtt	Ószi barack befőtt		Narancs
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, majorannás minimájas, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, téliszalámi, kockasajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, téliszalámi, margarin, póréhagyma, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, rakott burgonya	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal		Almaleves TM, rakott sárgarépa pulykahússal TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Péntek 5	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle		Tea, hamé pástétom, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás, petrezselymes rizs, mikulás	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé diétás, kapormártás, petrezselymes rizs, mikulás		Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás TM, petrezselymes rizs, mikulás TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Szombat 6	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, pulykaragu, tarhonya	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, tarhonya		Magyaros zöldbableves, zúzapörkölt, tarhonya, csalamádé
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, ausztria szalámi, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, pulykasült, törtburgonya, cékla		Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Kivi pép	Körtebefőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér



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



49. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. december 1.-2025. december 7.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, tejszínhabos puding, gofri	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, meggyes croissant, tejszínhabos puding
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Marhagulyás, gyümölcsrizs	Marhagulyás, gyümölcsrizs TM	Marhagulyás, mákos metélt
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Mandarin
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 2	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, jégretek, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye,	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecsenye, zöldborsófőzelék	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudi	Tejszelet
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, brokkolis-csirkés ragu, bulgurpép	Zellerkrémleves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, bulgurpép	Fokhagyma krémleves, rántott csirkemell, kukoricasaláta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejbedara	Tea, almás-fahéjas tejbedara TM	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, szezámos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa	Almaleves TM, rakott sárgarépa TM	Meggye leves, rakott sárgarépa pulykahússal
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, csirkemell sonka, margarin, savanyúkáposzta, félbarna
Péntek 5	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, kapormártás, rizspép, mikulás	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, kapormártás TM, rizspép, mikulás TM	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás, petrezselymes rizs, mikulás
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Szombat 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtőjás, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, burgonyapüré	Zöldbabpüréleves TM, pulykaragu, burgonyapüré TM	Magyaros zöldbableves, zúzapörkölt, tarhonya, csalamádé
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, zöldségkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykasült, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, pulykasült, törtburgonya, cékla	Zöldborsóleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Kivi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonkakrém, kióuborka, félbarna kenyér



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



49. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.			2025. december 1.-2025. december 7.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímelo, cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle		Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Majkrém, zsemle	Majkrém, félbarna kenyér	Majkrém, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, gyümölcsrizs diab, mandarin	Marhagulyás, gyümölcsrizs diab, gyümölcsle	Marhagulyás, gyümölcsrizs TM diab, mandarin		Marhagulyás, gyümölcsrizs TM diab, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 2	Uzsonna	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, zsemle		Tea, gépsonka 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült tarja, zöldborsófőzelék diab, zabrudi	Mórahalmi leves, csirke aprópecsenye, zöldborsópüréfőzelék, zabrudi	Mórahalmi leves TM, sült tarja, zöldborsófőzelék TM, zabrudi		Tárkonyos zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldborsófőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
Szerda 3	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle		Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Uzsonna	Tömlős sajt, zsemle	Olasz felvágott, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle		Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, brokkolis-csirkés ragu, bulgur, narancs	Zellerkrémleves, brokkolis-csirkés ragu, bulgurpép, őszibarack befőtt diab	Zellerkrémleves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, bulgur, narancs		Zellerkrémleves TM, brokkolis-csirkés ragu TM, bulgur, narancs
Csütörtök 4	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, majorannás minimájás, paradicsom, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejbedara diab	Tea, majorannás minimájás, paradicsom, zsemle		Tea, zöldségkrém, zsemle
	Uzsonna	Zöldségkrém, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, pórégahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, pórégahagyma, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, pórégahagyma, zsemle
	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Majkrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
Péntek 5	Ebéd	Almaleves diab, rakott sárgarépa, körtebefőtt diab	Almaleves diab, rakott sárgarépa, körtebefőtt diab	Almaleves diab TM, rakott sárgarépa TM, körtebefőtt diab		Almaleves diab TM, rakott sárgarépa TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, lőncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, lőncs felvágott, margarin, savanyúkáposzta, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Csirkemell sonkakrém, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonkakrém, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 6	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle		Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás, petrezselymes rizs 1/2, mikulás diab, gyümölcsle	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, kapormártás, rizspép 1/2, mikulás diab, gyümölcsle	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás TM, petrezselymes rizs 1/2, mikulás diab, gyümölcsle		Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé, gombamártás TM, petrezselymes rizs 1/2, mikulás diab, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle		Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Uzsonna	Kefir, zsemle	Marha párizsikrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Kefir, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle		Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
	Tízórai	Bécsi felvágott, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Majkrém, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, zúzapörkölt, tarhonya 1/2, csalamádé, mandarin	Zöldbabpüréleves, pulykaragu, burgonyapüré 1/2, almabefőtt diab	Magyaros zöldbableves, zúzapörkölt, tarhonya 1/2, csalamádé, mandarin		Magyaros zöldbableves, pulykaragu, tarhonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, trappista sajt, margarin, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, ausztria szalámi, margarin, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle		Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, kivi	Zöldborsópüréleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, kivi pép	Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, kivi		Zöldborsóleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, pulykamell sonkakrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonkakrém, kigyóuborka, zsemle		Tea, pulykamell sonkakrém, kigyóuborka, zsemle
	Uzsonna	Zöldségkrém, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Zöldségkrém, zsemle