



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

50. hét

2025. december 8-tól 2025. december 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Fekete retek, mini baguette	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Vadas marharagu spagetti tésztával	Mandarin	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 9	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tk kifli	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Zöldborsós sertéstokány párolt rizzsel Csemege uborkával	Narancs	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet Sonkás tömlős sajtkrém Félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Paradicsom 1 db, tk kenyér	Tej	Rablóhúsleves cércsónakos Erdélyi rakott káposzta tejföllel sütve	Meggyes piskóta	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Korpás zsemle	Tej	Kertészleves Harcsapaprikás szarvacska tésztával	Túró rudi	Citromos tea Hamé pástétom, hónapos retek Félbarna kenyér
Péntek 12	Citromos tea Almás croissant Krém túró	Tejeskávé	Póréhagyma krémleves – levesgyöngy Sertéssült steak burgonyával Tzatzikivel	Kivi	Citromos tea Házi kolbászkrem, káposzta 1/2 Félbarna kenyér
Szombat 13	Citromos tea Kenőmájás Kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Zöldbabfőzelék csibefasíttal	Almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Paprikába töltött káposzta 1/2 Félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonyával, csalamádé	Dörmi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czirágy Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



50. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2025. december 8.-2025. december 14.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsirszegény		Tejmentes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette		Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, vadas marharagu, bulgur	Zöldségleves, marharagu, bulgur		Zöldségleves, marharagu, bulgur
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 9	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, tk kifli		Tea, tepertő, lilahagyma, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	GombakréMLEVES, zöldborsós sertéstopokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs		Brokkoli krémleves TM, zöldborsós sertéstopokány, párolt rizs, csomagos uborka
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Narancs
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
Szerda 10	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, túrókrém, tk kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, rakott cukkini	Csirkeragu leves diétás, rakott cukkini		Rablóhúsleves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle		Tea, főtt virsli, ketchup, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska tészta	Kertészleves diétás, zöldséges harcsaragu, szarvacska tészta		Kertészleves, harcsapörkölt, szarvacska tészta
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Zabrud
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, hamé pástétom, hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 12	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, őszibarackos árpakása		Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, sertéssült, joghurtos burgonyasaláta	Sárgarépa krémleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta		Sárgarépa krémleves TM, sertéssült, steak burgonya, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, házi kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, házi kolbászkrem, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kenőmájas, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, csibefasírt, zöldbabfőzelék	Hamis gulyás diétás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék		Hamis gulyás diétás, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér		Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káp 1/2, félbarna k
Vasárnap 14	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	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé diétás, hagymás törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé diétás, törtburgonya, cékla		Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya, csalamádé



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



50. hét		ETLAP - DIETAS ETREND II.		2025. december 8.-2025. december 14.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, fekete retek, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, marharagu, bulgurpép	Zöldségleves, marharagu, bulgurpép	Zöldségleves, vadas marharagu, spagetti tésztával
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykaszonka, margarin, félbarna kenyér
Kedd 9	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakerém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, rizspép	Brokkoli krémleves TM, majorannás csirkeragu TM, rizspép	Gombakrémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Narancs
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
Szerda 10	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, rakott cukkini	Csirkeragu leves, rakott cukkini TM	Csirkeragu leves, rakott cukkini
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt főtt tojással	Tea, natúr joghurt, minijam, miniméz, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, zöldséges harcsaragu, burgonyapüré	Kertészleves, zöldséges harcsaragu TM, burgonyapüré TM	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska tészta
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudai	Túró rudi
	Vacsora	Tea, körtés-fahéjas zabkása	Tea, körtés-fahéjas zabkása TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 12	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, piramisos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, almás croissant, krémtúró
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta	Sárgarépa krémleves TM, pulykasült, burgonyasaláta	Póréhagyma krémleves, pulykasült, steak burgonya, tzatziki
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtőjás, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakerém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kgyőuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, halpástétom, paprikába töltött káp 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya, csalamádé



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



50. hét			ET LAP - DIETAS ETREND III.			2025. december 8.-2025. december 14.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle		Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin	Zöldsegleves, marharagu, bulgurpép 1/2, körtebefőtt diab	Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin		Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldseges rizskása	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle		Tea, pulykaszonka 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 9	Uzsonna	Májkrém, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, tepertő 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle		Tea, gépsonka, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Gombakrémleves, zöldborsós sertéstkány, párolt rizs 1/2, csemege uborka, narancs	Brokkoli krémleves, majorannás csirkeragu, rizspép 1/2, gyümölcslé	Brokkoli krémleves TM, zöldborsós sertéstkány, párolt rizs 1/2, csemege uborka, narancs		Brokkoli krémleves TM, majorannás csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
Szerda 10	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, tejfő 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Löncs felvágott, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, erdélyi rakott káposzta, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab	Rablóhúsleves, rakott cukkini TM, őszibarack befőtt diab		Magyaros karalábéleves, rakott cukkini TM, őszibarack befőtt diab
Csütörtök 11	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Uzsonna	Diab.miniméz, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle		Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
Péntek 12	Ebéd	Kertészleves, harcsapaprikás, szarvacska tészta 1/2, túró rudi diab	Kertészleves, zöldseges harcsaragu, burgonyapüré 1/2, túró rudi diab	Kertészleves, harcsapörkölt, szarvacska tészta 1/2, zabrudi		Kertészleves, zöldseges harcsaragu TM, szarvacska tészta 1/2, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, hónapos retek, zsemle	Tea, körtes-fahéjas zabkása diab	Tea, hamé pástétom, hónapos retek, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, hónapos retek, zsemle
	Uzsonna	Csirkemell sonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, piraminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott, margarin, zsemle		Tea, piraminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 13	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Pöréghagyma krémleves, sertéssült, steak burgonya, tzatziki, kivi	Sárgarépa krémleves, pulykasült, joghurtos burgonyasaláta 1/2, gyümölcslé	Sárgarépa krémleves TM, sertéssült, steak burgonya, cékla, kivi		Sárgarépa krémleves TM, pulykasült, burgonyasaláta 1/2, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, házi kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, tejfő 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle		Tea, marha párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Uzsonna	Marha párizsi, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle		Diab.jam, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kigyóuborka, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Kenőmájas, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Frankfurteri leves, csibefasírt, zöldbabfőzelék diab, almabefőtt diab	Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék, almabefőtt diab	Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, almabefőtt diab		Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káposzta 1/2, rakott nyelv, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, disznósajt, margarin, paprikába töltött káposzta 1/2, rakott nyelv, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 15	Uzsonna	Rakott nyelv, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	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	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaragu leves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé		Tárkonyos zöldsegleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
Szombat 16	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldseges rizskása, reszelt sajttal	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Párizsi felvágott, zsemle	Párizsi krém, félbarna kenyér	Párizsi felvágott, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle		Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin	Zöldsegleves, marharagu, bulgurpép 1/2, körtebefőtt diab	Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin		Zöldsegleves, marharagu, bulgur 1/2, mandarin