



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

51. hét

2025. december 15-től 2025. december 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Húsleves cérnametéllel Paradicsomos káposzta Sült császárszalonnával	Mandarin	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Sütőtök krémleves tökmaggal Lecsós csirkemáj tarhonyával	Kivi	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Szerda 17	Citromos tea Mediterrán túrókrém Mini baguette	Tej	Kertészleves Rakott burgonya tejföllel sütvé Csemege uborkával	Túró rudi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, rozskenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Rántott csirkecomb filé Kukoricás rizzsel, tartármártással	Narancs	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Péntek 19	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Jégretek, tk kenyér	Tej	Lencsegulyás Mákos guba vanília öntettel	Banán	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kefir, félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea Almás croissant Réteges joghurt	Kakaó	Mórahalmi gazdagleves Paprikás burgonya sült debrecenivel Csalamádéval	Almabefőtt	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Citromos tea Kolbászkarika 6 db, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Csirkeragu leves Káposztás kocka	Mandarin	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér

Készítette: Árky 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.



51. hét			ET LAP - DIETAS ET REND I.		2025. december 15.-2025. december 21.
Nap		Normál "D"	Epekimélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli		Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsleves, halrúd, parajfőzelék	Burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék diétás		Húsleves, paradicsomos káposzta, sült császárszalonna
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle		Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, lecsós csirkemáj, töltburgonya	Sütlők krémleves, pulykaragu, tarhonya		Sütlők krémleves, lecsós csirkemáj, tarhonya
	Uzsonna	Kivi pép	Őszibarack befőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs		Tea, kakaós-banános zabkása TM
Szerda 17	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, mini baguette		Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, rakott spárga	Kertészleves diétás, rakott spárga		Kertészleves, rakott spárga TM
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi		Zabrud
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, baromi párizsi, margarin, rozskenyér		Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Gombakrémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs	Zellerkrémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs		Zellerkrémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		Narancs
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér		Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Péntek 19	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, tk kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, tk kenyér		Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Lencsegulyás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás diétás, őszibarack felfűjt		Lencsegulyás, őszibarack felfűjt TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, almás croissant, réteges joghurt		Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Mórahalmi leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla		Mórahalmi leves TM, sült debreceni, paprikás burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, káposztás kocka	Csirkeragu leves diétás, tejberizs kakaó szórással		Csirkeragu leves, káposztás kocka
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin



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





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



51. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		025. december 15.-2025. december 21.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék	Burgonyaleves TM, halrúd, parajfőzelék TM	Burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott. Félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, pulykaragu, törtburgonya	Sütlők krémleves TM, pulykaragu, törtburgonya	Sütlők krémleves, lecsós csirkemáj, tarhonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Kivi
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása TM	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs
Szerda 17	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, rakott spárga	Kertészleves, rakott spárga TM	Kertészleves, rakott spárga
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudai	Túró rudi
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, jégcretek, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, cukkinis-csirkés ragu, rizspép	Zellerkrémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, rizspép	Gombakrémleves, rakott csirkemell, kukoricas rizs, tartár
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejbedara	Tea, almás-fahéjas tejbedara TM	Tea, tömlös sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér
Péntek 19	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, jégcretek, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM	Lencse gulyás, mákos guba vanília öntettel
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gófri 2 db	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, almás croissant
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Mórahalmi leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Mórahalmi leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Mórahalmi leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, csal.
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, póréhagyma, félbarna ken
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeraagu leves, tejberizs kakaó szórással	Csirkeraagu leves, tejberizs kakaó szórással TM	Csirkeraagu leves, káposztás kocka
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér



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





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



51. hét			ET LAP - DIETAS ETREND III.			2025. december 15.-2025. december 21.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes		Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle		Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Zöldseggkrém, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	Ebéd	Húsleves, sült császárszalonna, paradicsomos káposzta diab, mandarin	Burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék, gyümölcsle	Húsleves, sült császárszalonna, paradicsomos káposzta diab, mandarin		Burgonyaleves TM, halrúd, parajfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle		Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Kedd 16	Utővacsora	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, féliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, féliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle		Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Sütőfők krémleves, lecsós csirkemáj, bulgur 1/2, kivi	Sütőfők krémleves, pulykaragu, bulgurpép 1/2, őszibarack befőtt diab	Sütőfők krémleves TM, lecsós csirkemáj, bulgur 1/2, kivi		Sütőfők krémleves TM, pulykaragu, bulgur 1/2, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
Szerda 17	Vacsora	Tea, piráminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, piráminos felvágott, margarin, zsemle		Tea, piráminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle		Diab.miniméz, zsemle
	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle		Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Gépsonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle		Kefir, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, rakott spárga, túró rudi diab	Kertészleves, rakott spárga, túró rudi diab	Kertészleves, rakott spárga TM, zabrudi		Kertészleves, rakott spárga TM, zabrudi
Csütőrtő k 18	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle		Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Utővacsora	Hamé pástétom, zsemle	Bécsi felvágott krém, félbarna kenyér	Zöldseggkrém, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle		Diab.jam, zsemle
Péntek 19	Ebéd	Gombakrémleves, rántott csirkecomb filé, párolt zöldség, tartármártás diab, narancs	Zellerkrémleves, cukkinis-csirkés ragu, rizspép 1/2, körtebefőtt diab	Zellerkrémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, narancs		Zellerkrémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, lőncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejbedara diab	Tea, lőncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle		Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Utővacsora	Zala felvágott, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle		Lőncs felvágott 2 sz, zsemle
	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, zsemle		Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
Szombat 20	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle		Zöldseggkrém, zsemle
	Ebéd	Lencsegulyás, őszibarack felfőjt diab, kivi	Marhagulyás, őszibarack felfőjt diab, kivi pép	Lencsegulyás, őszibarack felfőjt TM diab, kivi		Marhagulyás, őszibarack felfőjt TM diab, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle		Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Kefir, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Kefir, zsemle
Vasárna p 21	Reggeli	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle		Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle		Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab	Mórahalmi leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Mórahalmi leves TM, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csalamádé, almabefőtt diab		Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle		Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Utővacsora	Marha párizsi, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, zsemle		Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, póréhagyma,
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Zöldseggkrém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle		Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csirkkeragu leves, tejberizs kakaó szórással diab, mandarin	Csirkkeragu leves, tejberizs kakaó szórással diab, gyümölcsle	Csirkkeragu leves, tejberizs kakaó szórással TM diab, mandarin		Csirkkeragu leves, tejberizs kakaó szórással TM diab, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma		Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle		Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Kakaozít zsemle	Kakaozít félbarna kenyér	Zöldseggkrém zsemle		Zöldseggkrém zsemle