



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

52. hét

2025. december 22-től 2025. december 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Körözött, póréhagyma Sajtos stangli	Tej	Téli szilvaleves Milánói ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, tk kifli	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Töltött káposzta tejföllel	Kivi	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Meggyes croissant Krém túró	Tejeská- vé	Harcsa halászlé gyufatésztával Pulykasült gombamártással Steak burgonyával	Gesztenye püré	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Csütörtök 25	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, rozskenyér	Tej	Kacsaerőleves lúdgége tésztával Párizsi bundában sült csirkemell filé Rizi-bizivel, tartármártással	Somlói galuska	Citromos tea Majonézes csirkés sajtsaláta Félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Korpás zsemle	Tej	Újházi tyúkhúsleves Sült dagadó burgonyapürével Céklával	Citromos mignon	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Jókai bableves csipetkével Tökfőzelék sertéspörkölttel	Gesztenye rúd	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Magyaros csirkeragu leves Sajtos-tejfölös tészta	Zabrudi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Savanyúkáposzta, 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.



52. hét			ET LAP - DIETAS ET TEND I.		2025. december 22.-2025. december 28.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény		Tejmentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, körözött, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, sajtos stangli		Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, miláni ragu, orsótészta, reszelt sajt	Almaleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt		Almaleves TM, milánói ragu, zöldséges orsótészta
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin		Mandarin
	Vacsora	Tea, piraminos felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, piraminos felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kifli		Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, bulguros csirke, cékla	Sütlők krémleves, bulguros csirke, cékla		Sütlők krémleves TM, töltött káposzta TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán		Kivi
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér		Tea, majorannás mini májas, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 24	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db		Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Harcsa halászlé, pulykasült, gombamártás, töltburgonya	Harcsaragu leves, pulykasült, zellermártás, töltburgonya		Harcsa halászlé, pulykasült, zellermártás TM, steak burgonya
	Uzsonna	Gesztenye püré	Gesztenye püré		Gesztenye püré diétás
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, paprikás szalámi, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, zala felvágott, margarin, rozskenyér		Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Kacsaerőleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs		Kacsaerőleves, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs
	Uzsonna	Somlói galuska	Somlói galuska		Somlói galuska diétás
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtsaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés saláta sajttal, félbarna kenyér		Tea, majonézes csirkés saláta, félbarna kenyér
Péntek 26	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle		Tea, főtt debeceni, mustár, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Újházi tyúkhúsleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Újházi tyúkhúsleves diétás, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré, cékla		Újházi tyúkhúsleves, sült dagadó, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Citromos mignon	Citromos mignon		Citromos mignon diétás
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér		Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér		Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Jókai bableves, sertéspörkölt, tökfőzelék	Hamis gulyás diétás, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás		Hamis gulyás, sertéspörkölt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd		Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér		Tea, szardíniakrém, újhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, ausztriai szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér		Tea, ausztriai szalámi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros csirkeragu leves, almafelfújt	Magyaros csirkeragu leves, almafelfújt		Magyaros csirkeragu leves, almafelfújt TM
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud		Zabrud



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



52. hét		ETLAP - DIETAS ET REND II.		025. december 22.-2025. december 28.
Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, póréhagyma, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, reszelt sajt	Almaleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya	Téli szilvaleves, spárgás-csirkés ragu, orsótészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér
Kedd 23	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, bulguros csirke, cékla	Sütlők krémleves TM, bulguros csirke, cékla	Sütlők krémleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Kivi
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 24	Reggeli	Tea, krémtúró, gófri 2 db	Tea, csabakrém, félbarna kenyér	Tea, meggyes croissant, krémtúró
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Harcсарagu leves, pulykasült, zellermártás, törtburgonya	Harcсарagu leves TM, pulykasült, zellermártás TM, törtburgonya	Harcсар halászlé, pulykasült, gombamártás, steak burgonya
	Uzsonna	Gesztenye püré	Gesztenye püré diétás	Gesztenye püré
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kacsaerőleves, zöldséges csirkeragu, rizspép	Kacsaerőleves, zöldséges csirkeragu TM, rizspép	Kacsaerőleves, párizsi csirkemell filé, rizi-bizi, tartármártás
	Uzsonna	Somlói galuska	Somlói galuska diétás	Somlói galuska
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása reszelt sajttal	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, majonézes csirkés sajtsaláta, félbarna kenyér
Péntek 26	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	Újházi tyúkhúsleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla	Újházi tyúkhúsleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM, cékla	Újházi tyúkhúsleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Citromos mignon	Citromos mignon diétás	Citromos mignon
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara TM	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara
Szombat 27	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék TM	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt eidami sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt főtt tojással	Tea, eidami sajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Magyaros csirkeragu leves, almafelfújt	Magyaros csirkeragu leves, almafelfújt TM	Magyaros csirkeragu leves, sajtos-tejfölös tészta
	Uzsonna	Zabrudai	Zabrudai	Zabrudai
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykasonka, margarin, savanyúkáposzta, félbarna ken



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



52. hét			ETLAP - DIETAS ETREND III.		2025. december 22.-2025. december 28.
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, korózzott, póréhagyma, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált lencs felvágott, félbarna kenyér	Tea, lencs felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, lencs felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Lencs felvágott, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Zöldsegtkrém, zsemle
	Ebéd	Almaleves diab, spárgás-csirkés ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, mandarin	Almaleves diab, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, reszelt sajt, őszibarack befőtt diab	Almaleves TM diab, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin	Almaleves TM diab, spárgás-csirkés ragu TM, orsótészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldseges rizskása	Tea, pritaminos felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Sütlők krémleves, töltött káposzta, kivi	Sütlők krémleves, bulguros csirke, cékla, kivi pép	Sütlők krémleves TM, töltött káposzta TM, kivi	Sütlők krémleves TM, bulguros csirke, cékla, kivi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, zöldsegtkrém, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Harcsa halászlé, pulykasült, gombamártás, steak burgonya, gesztenye püré diétás	Harcsaragu leves, pulykasült, zellermártás, törtburgonya 1/2, gesztenye püré diétás	Harcsa halászlé, pulykasült, zellermártás TM, steak burgonya, gesztenye püré diétás	Zöldsegtleves, pulykasült, zellermártás TM, törtburgonya 1/2, gesztenye püré diétás
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Kacsasörleves, párizsi csirkemell, rizs-biz 1/2, tartármártás diab, somlói galuska diétás	Kacsasörleves, zöldseges csirkeragu, rizspép 1/2, somlói galuska diétás	Kacsasörleves, zöldseges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, somlói galuska diétás	Kacsasörleves, zöldseges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, somlói galuska diétás
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, majonéz csirkés sajt-saláta, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldseges zabkása reszelt sajttal	Tea, majonéz csirkés-saláta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Zöldsegtkrém, zsemle	Zöldsegtkrém, félbarna kenyér	Zöldsegtkrém, zsemle	Zöldsegtkrém, zsemle
	Ebéd	Újházi tyúkhúsleves, sült dagadó, burgonyapüré 1/2, cékla, citromos mignon diétás	Újházi tyúkhúsleves, sült csirkecomb filé, burgonyapüré 1/2, cékla, citromos mignon diétás	Újházi tyúkhúsleves, sült dagadó, burgonyapüré TM 1/2, cékla, citromos mignon diétás	Újházi tyúkhúsleves (hús nélkül), sült csirkecomb filé, burgonyapüré TM 1/2, cékla, citromos mignon diétás
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csülöktkrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Jókai bableves, sertéspörkölt, tökfőzelék diétás, étcsokoládé	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás, étcsokoládé	Hamis gulyás, sertéspörkölt, tökfőzelék TM, étcsokoládé	Hamis gulyás, pulykapörkölt, tökfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt eidami sajttal	Tea, szardíniakrém, újhagyma, zsemle	Tea, szardíniakrém, újhagyma, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, ausztriai szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, ausztriai szalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Baromfi párizsi, zsemle	Zöldsegtkrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Zöldsegtkrém, zsemle
	Ebéd	Magyaros csirkeragu leves, almafelújít diab, zabrudi	Magyaros csirkeragu leves, almafelújít diab, zabrudi	Magyaros csirkeragu leves, almafelújít TM diab, zabrudi	Magyaros csirkeragu leves, almafelújít TM diab, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldseges rizskása	Tea, disznósajt, margarin, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
Hétfő 29	Reggeli	Tea, pulkasonka, zsemle	Pulkasonkakrém, félbarna kenyér	Pulkasonka, zsemle	Kefir, zsemle