



## FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT IDŐSEK OTTHONA

BUDAPEST 1173. PESTI ÚT 117.

2026. március 09- től - március 15- ig

11. HÉT		NORMÁL	DEMENS	ZSÍR-ÉS FÜSZERSZEGÉNY	CUKROS	PÉPES	GLUTÉNMENTES	
HÉTFŐ	9	reggeli	Tea marg., Kockasajt, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér	Tea marg., Kockasajt, kenyér	Tea diab., marg., Kockasajt, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér	Tea, marg., Kockasajt, kenyér
	ebéd	Daragaluska leves, Milánói spagetti	Daragaluska leves, Milánói spagetti	Daragaluska leves, Sonkás kocka diét.	Daragaluska leves, Milánói spagetti	Daragaluska leves pép, Milánói spagetti pép	Daragaluska leves glm., Milánói spagetti glm.	
	tízórai-uzsonna	tej - alma	tej - almapüré	tej - alma	tej - alma	tej - almapüré	tej - alma	
	vacsora	Tea, marg., Tavaszi felvágott, kenyér	Tea, marg., Tavaszi felvágott, kenyér	Tea, marg., Tavaszi felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Tavaszi felvágott, kenyér	Tea, Tavaszi felvágottkrém, kenyér	Tea, marg., Tavaszi felvágott, kenyér glm.	
KEDD	10	reggeli	Tea, Tej, marg., mini méz, zsemle, kenyér	Tea, Tej, mézes margarin, kenyér	Tea, Tej, marg., mini méz, zsemle, kenyér	Tea diab., Tej, marg., diab.mini méz, zsemle, kenyér	Tea, Tej, mézes margarin, kenyér	Tea, Tej, marg., mini méz, kenyér
	ebéd	Parasztos zöldségleves, Rakott karfiol	Parasztos zöldségleves, Rakott karfiol	Parasztos zöldségleves diét., Rakott brokkoli diét. Kefires	Parasztos zöldségleves, Rakott karfiol	Parasztos zöldségleves, Rakott karfiol	Parasztos zöldségleves, Rakott karfiol	
	tízórai-uzsonna	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte pép	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte pép	ivólé 100%- körte	
	vacsora	Tea, marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea, marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea, marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea diab., marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea, Szendvics szeletkrém, kenyér	Tea, marg., Szendvics szelet, kenyér glm.	
SZERDA	11	reggeli	Tea, marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea, marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea, marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea diab., marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea, Sajtos párizsikrém, kenyér	Tea, marg., Sajtos párizsi, kenyér glm.
	ebéd	Vegyes zöldségleves, Húsos spagetti	Vegyes zöldségleves, Húsos spagetti	Vegyes zöldségleves diét., Húsos spagetti diét.	Vegyes zöldségleves, Húsos spagetti	Vegyes zöldségleves pép, Húsos spagetti pép	Vegyes zöldségleves glm., Húsos spagetti glm.	
	tízórai-uzsonna	tej - banán	tej - banánpüré	tej - banán	tej -diab. almabefőtt	tej - banánpüré	tej - banán	
	vacsora	Tea, Tojáskrém, kenyér, zöldhagyma	Tea, Tojáskrém, kenyér	Tea, marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., Tojáskrém, kenyér, zöldhagyma	Tea, Tojáskrém, kenyér	Tea, Tojáskrém, kenyér glm., zöldhagyma	
CSÜTÖRTÖK	12	reggeli	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea diab., marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér
	ebéd	Zöldborsós csirkemájleves, Darásmetélt ízzel	Zöldborsós csirkemájleves, Darásmetélt ízzel	Csirkemájleves zöldborsó nélkül, Darásmetélt ízzel	Zöldborsós csirkemájleves, Darásmetélt diab. ízzel	Zöldborsós csirkemájleves pép, Darásmetélt ízzel pép	Zöldborsós csirkemájleves glm., Darásmetélt ízzel glm.	
	tízórai-uzsonna	tej - körte	tej - körte pép	tej - körte	tej - körte	tej - körte pép	tej - körte	
	vacsora	Tea, Disznósajt, kenyér, kaliforniai paprika	Tea, Disznósajt, kenyér	Tea, marg., Húskenyér, kenyér	Tea diab., Disznósajt, kenyér, kaliforniai paprika	Tea, Húskenyér krém, kenyér	Tea, Disznósajt, kenyér glm., kaliforniai paprika	
PÉNTEK	13	reggeli	Tea, Tejeskávé, marg., Briós, kenyér	Tea, Tejeskávé, marg., Kalács, kenyér	Tea, Tejeskávé, marg., Briós, kenyér	Tea diab., Tejeskávé diab., marg., diab.Briós, kenyér	Tea, Tejeskávé, marg., Kalács, kenyér	Tea, Tejeskávé, marg., Kalács glm., kenyér glm.
	ebéd	Zellerkrémleves, Óváris sertésszelet, Zöldséges rizs, csemege uborka	Zellerkrémleves, Óváris sertésszelet, Zöldséges rizs	Zellerkrémleves diét., Óvári sertésszelet diét., karottás rizs, cékla saláta	Zellerkrémleves, Óváris sertésszelet, Zöldséges rizs, csemege uborka	Zellerkrémleves, Óváris sertésszelet pép, karottás rizs pép	Zellerkrémleves glm., Óváris sertésszelet glm., Zöldséges rizs, csemege uborka	
	tízórai-uzsonna	alma - mézes puszedli	almapép - mézes puszedli pép	alma - mézes puszedli	alma - diab. Zabrudli	alma - mézes puszedli pép	alma - alma-körte püré dob.	
	vacsora	Tea, marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea, marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea, marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea, Vadász felvágottkrém, kenyér	Tea, marg., Vadász felvágott, kenyér glm.	
SZOMBAT	14	reggeli	Tea, Főtt krinolin, mustár, kenyér	Tea, Főtt krinolin, kenyér	Tea, Főtt krinolin, kenyér	Tea diab., Főtt krinolin, mustár, kenyér	Tea, Főtt krinolin, kenyér	Tea, Főtt krinolin, mustár, kenyér glm.
	ebéd	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta főzelék, vagdalt	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta főzelék, vagdalt	Tarhonyaleves diét., Sárgarépa főzelék, vagdalt diéta	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta főzelék diab., vagdalt	Tarhonyaleves pép, Paradicsomos káposzta főzelék pép, vagdalt	Tarhonyaleves glm., Paradicsomos káposzta főzelék glm., vagdalt glm.	
	tízórai-uzsonna	alma-öszibarack püré dob. - Attak szelet	alma-öszibarack püré dob. - csokoládé szelet	alma-öszibarack püré dob. - Attak szelet	alma-öszibarack püré dob. - Diab. Nápolvi	alma-öszibarack püré dob. - csokoládé szelet	alma-öszibarack püré dob. - csokoládé szelet	
	vacsora	Tea, marg., Parasztkolbász, kenyér, kaliforniai paprika	Tea, marg., Parasztkolbászkrem, kenyér	Tea, mag., Pizza sonka, kenyér	Tea diab., marg., Parasztkolbász, kenyér, kaliforniai paprika	Tea, Parasztkolbászkrem, kenyér	Tea, marg., Parasztkolbász, kenyér glm., kaliforniai paprika	
VASÁRNAP	15	reggeli	Gy.tea, marg. Edami sajt, kenyér	Gy.tea, Sajtkrém, kenyér	Gy.tea, marg. Edami sajt, kenyér	Gy.tea diab., marg. Edami sajt, kenyér	Gy.tea, Sajtkrém, kenyér	Gy.tea, marg. Edami sajt, kenyér glm.
	ebéd	Erőleves, Csirkepörkölt, tészta köret, csalamádé	Erőleves, Csirkepörkölt filé, tészta köret	Erőleves, Csirkepörkölt diét., tészta köret, cékla saláta	Erőleves, Csirkepörkölt, tészta köret, csalamádé	Erőleves pép, Csirkepörkölt filé pép, tészta köret pép	Erőleves glm., Csirkepörkölt glm., tészta köret glm., csalamádé	
	tízórai-uzsonna	almakompót - banán	almakompót pép - banán pép	almakompót - banán	almakompót diab. - körte	almakompót pép - banán pép	almakompót - banán	
	vacsora	Gy.Tea, Bácskai hurka, zöldhagyma, kenyér	Gy.Tea, Bácskai hurka, kenyér	Gy.Tea, Bácskai hurka, kenyér	Gy.Tea diab., Bácskai hurka, zöldhagyma, kenyér	Tea, Bácskai hurkakrém, kenyér	Tea, Bácskai hurka, zöldhagyma, kenyér glm.	

AZ ÉTLAPVALTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!



11. HÉT		CUKROS-EPÉS	CUKROS - TEJ - TEJTERMÉK MENTES - FEHÉRJESZEGÉNY	CUKROS-COLITIS	DIAB - PÉPES	EPÉS PÉPES
HÉTFŐ	reggeli	Tea diab., marg., Kockasajt, kenyér	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Kockasajt, kenyér	Tea diab., Sajtkrém, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér
	ebéd	Daragaluska leves, Sonkás kocka diét.	Daragaluska leves, Sonkás kocka diét.tm.	Daragaluska leves, Sonkás kocka diét.tm.	Daragaluska leves pép, Milánói spagetti pép	Daragaluska leves pép, Sonkás kocka diét. pép
	tízórai-uzsonna	tej - alma	diab. almabefőtt - alma	diab. almabefőtt - alma	tej - almapép	tej - almapép
	vacsora	Tea diab., marg., Tavasz felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Tavasz felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Tavasz felvágott kenyér	Tea diab.,Tavasz felvágottkrém, kenyér	Tea,Tavasz felvágottkrém, kenyér
KEDD	reggeli	Tea diab., Tej, marg., diab.mini méz, zsemle., kenyér	Tea diab., marg., diab. Mini méz, Zsemle, kenyér	Tea diab., marg., diab. Mini méz, Zsemle, kenyér	Tea diab., Tej, marg., diab. Mézes margarin, kenyér	Tea, Tej, marg., Mézes margarin, kenyér
	ebéd	Parasztos zöldségleves diét., Rakott brokkoli diét. Kefires	Parasztos zöldségleves diét., Rakott brokkoli diét.tm.	Parasztos zöldségleves diét., Rakott brokkoli diét.tm.	Parasztos zöldségleves pép, Rakott karfiol pép	Parasztos zöldségleves diét.pép, Rakott brokkoli diét. Kefires pép
	tízórai-uzsonna	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte	ivólé 100%- körte pép	ivólé 100%- körte pép
	vacsora	Tea diab., marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea diab., marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea diab., marg., Szendvics szelet, kenyér	Tea diab., Szendvics szeletkrém, kenyér	Tea, Szendvics szeletkrém, kenyér
SZERDA	reggeli	Tea diab., marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea diab., marg., Párizsi, kenyér	Tea diab., marg., Sajtos párizsi, kenyér	Tea diab., Sajtos párizsikrém, kenyér	Tea, Sajtos párizsikrém, kenyér
	ebéd	Vegyes zöldségleves diét., Húsos spagetti diét.	Vegyes zöldségleves diét., Húsos spagetti diét.Tm.	Vegyes zöldségleves diét., Húsos spagetti diét.Tm.	Vegyes zöldségleves pép, Húsos spagetti pép	Vegyes zöldségleves diét.pép, Húsos spagetti diét.pép
	tízórai-uzsonna	tej -diab. almabefőtt	tej -diab. almabefőtt	tej -diab. almabefőtt	tej -diab. Almabefőtt pép	tej - banánpüré
	vacsora	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., Tojáskrém, kenyér	Tea, Zala felvágottkrém, kenyér
CSÜTÖRTÖK	reggeli	Tea diab., marg., Joghurt, kenyér	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Joghurt, kenyér	Tea diab., marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér
	ebéd	Csirkemájleves zöldborsó nélkül, Darásmetélt diab. ízzel	Csirkemájleves zöldborsó nélkül, Darásmetélt diab. ízzel	Csirkemájleves zöldborsó nélkül, Darásmetélt diab. ízzel	Zöldborsós csirkemájleves pép, Darásmetélt diab.ízzel pép	Csirkemájleves zöldborsó nélkül pép, Darásmetélt ízzel pép
	tízórai-uzsonna	tej - körte	alma - körte	alma - körte	tej - körte pép	tej - körte pép
	vacsora	Tea diab., marg., Húskenyér, kenyér	Tea diab., marg., Húskenyér, kenyér	Tea diab., marg., Húskenyér, kenyér	Tea diab., Húskenyér krém, kenyér	Tea, Húskenyér krém, kenyér
PÉNTEK	reggeli	Tea diab., Tejeskávé diab., marg., diab.Briós, kenyér	Tea diab., marg., Diab. Mini jam, Kalács diab.tm., kenyér	Tea diab., marg., Diab. Mini jam, Kalács diab.tm., kenyér	Tea diab., Tejeskávé diab., marg., Kalács diab., kenyér	Tea, Tejeskávé, marg., Kalács, kenyér
	ebéd	Zellerkrémleves diét., Óvári sertésszelet diét., karottás rizs, cékla saláta	Zellerkrémleves diét. Tm., Óvári sertésszelet diét. Tm., karottás rizs, cékla saláta	Zellerkrémleves diét. Tm., Óvári sertésszelet diét. Tm., karottás rizs, cékla saláta	Zellerkrémleves, Óváris sertésszelet pép, karottás rizs pép	Zellerkrémleves diét., Óváris sertésszelet diét. pép, karottás rizs pép
	tízórai-uzsonna	alma - diab. Zabrudi	alma - diab. Zabrudi	alma - diab. Zabrudi	alma pép - diab. Zabrudi	alma pép - diab. Zabrudi
	vacsora	Tea diab., marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Vadász felvágott, kenyér	Tea diab., Vadász felvágottkrém, kenyér	Tea, Vadász felvágottkrém, kenyér
SZOMBAT	reggeli	Tea diab., Főtt krinolin, kenyér	Tea diab., Főtt krinolin, kenyér	Tea diab., Főtt krinolin, kenyér	Tea diab., Főtt krinolinkrém, kenyér	Tea, Főtt krinolinkrém, kenyér
	ebéd	Tarhonyaleves diét., Sárgarépa főzelék diab., vagdalt diéta	Tarhonyaleves diét., Sárgarépa főzelék diab. tm., vagdalt diéta	Tarhonyaleves diét., Sárgarépa főzelék diab. tm., vagdalt diéta	Tarhonyaleves pép, Paradicsomos káposzta főzelék diab. pép, vagdalt	Tarhonyaleves diét. pép, Sárgarépa főzelék pép, vagdalt diéta pép
	tízórai-uzsonna	alma-őszibarack püré dob. - Diab. Nápolyi	alma-őszibarack püré dob. - Diab. Nápolyi	alma-őszibarack püré dob. - Diab. Nápolyi	alma-őszibarack püré dob. - csokoládé szelet	alma-őszibarack püré dob. - diab. csokoládé szelet
	vacsora	Tea diab., mag., Pizza sonka, kenyér	Tea diab., mag., Pizza sonka, kenyér	Tea diab., mag., Pizza sonka, kenyér	Tea diab., Parasztkolbászkrem, kenyér	Tea, Pizza sonkakrém, kenyér
VASÁRNAP	reggeli	Gy.tea diab., marg. Edami sajt, kenyér	Gy.tea diab., Topico, kenyér	Gy.tea diab., marg. Edami sajt, kenyér	Gy.tea diab., Sajtkrém, kenyér	Gy.tea, Sajtkrém, kenyér
	ebéd	Erőleves, Csirkepörkölt diét., tészta köret, cékla saláta	Erőleves, Csirkepörkölt diét., tészta köret, cékla saláta	Erőleves, Csirkepörkölt diét., tészta köret, cékla saláta	Erőleves pép, Csirkepörkölt filé pép, tészta köret pép	Erőleves pép, Csirkepörkölt filé diét.pép, tészta köret pép
	tízórai-uzsonna	almakompót diab. - körte	almakompót diab. - körte	almakompót diab. - körte	almakompót diab. pép -körte pép	almakompót pép - banán pép
	vacsora	Gy.Tea diab., Bácskai hurka, kenyér	Gy.Tea diab., Bácskai hurka, kenyér	Gy.Tea diab., Bácskai hurka, kenyér	Gy.Tea diab., Bácskai hurkakrém, kenyér	Gy.Tea, Bácskai hurkakrém, kenyér