



**FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT IDŐSEK OTTHONA**  
**BUDAPEST 1173. PESTI ÚT 117.**  
 2026. március 16- től - március 22- ig

12. HÉT		NORMÁL	DEMENS	ZSÍR -ÉS FÜSZERSZEGÉNY	CUKROS	PÉPES	GLUTÉNMENTES
HÉTFŐ	16	<b>reggeli</b> Tea, Kakaó, marg., Mákkal szórt kiskanótt kenyér	Tea, Kakaó, marg., Kalács, kenyér	Tea, Kakaó, marg., Molnárka, kenyér	Tea diab., Kakaó diab., marg., Diab. Molnárka kenyér	Tea, Kakaó, marg., Kalács, kenyér	Tea, Kakaó, marg., Kalács glm., kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús, ecetes almapaprika	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús diét., cékla saláta	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús, ecetes almapaprika	Vajgaluska leves pép, Bácskai rizseshús pép	Vajgaluska leves glm., Bácskai rizseshús, ecetes almapaprika
	<b>tízórai-uzsonna</b>	körte - omlós keksz	körte pép - omlós kekszpüré	körte - omlós keksz	körte - diab. omlós keksz	körte pép - omlós kekszpüré	körte - keksz glm.
	<b>vacsora</b>	Tea, marg., Fokhagymás felvágott, kenyér	Tea, marg., Fokhagymás felvágott, kenyér	Tea, marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Fokhagymás felvágott, kenyér	Tea, Fokhagymás felvágottkrém, kenyér	Tea, marg., Fokhagymás felvágott, kenyér glm.
KEDD	17	<b>reggeli</b> Tea, Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér	Tea, Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér	Tea, Tejszínkrém natur, kenyér	Tea diab., Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér	Tea, Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér	Tea, Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Gulyásleves, Káposztás tészta	Gulyásleves, Káposztás tészta	Gulyásleves diét., Dejós metélt	Gulyásleves, Káposztás tészta diab.	Gulyásleves pép, Tejberizs fahéjas szórattal	Gulyásleves glm., Káposztás tészta glm.
	<b>tízórai-uzsonna</b>	Tej - almabefőtt	Tej - almabefőtt püré	Tej - almabefőtt	Tej -diab. almabefőtt	Tej - almabefőtt püré	Tej - almabefőtt
	<b>vacsora</b>	Tea, Májpástétom, kenyér, paradicsom	Tea, Májpástétom, kenyér	Tea, Májpástétom, kenyér	Tea diab., Májpástétom, kenyér, paradicsom	Tea, Májpástétom, kenyér	Tea, Májpástétom, kenyér glm., paradicsom
SZERDA	18	<b>reggeli</b> 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 glm.
	<b>ebéd</b>	Zöldségleves, Gombapaprikás, nokedli	Zöldségleves, Gombapaprikás, nokedli	Zöldségleves diét., Virsli pörkölt diét., nokedli	Zöldségleves, Gombapaprikás, nokedli	Zöldségleves pép, Gombapaprikás pép, tészta köret pép	Zöldségleves glm., Gombapaprikás glm., tészta köret glm.
	<b>tízórai-uzsonna</b>	üdítő 100% - banán	üdítő 100% - banánpüré	üdítő 100% - banán	üdítő 100% - narancs	üdítő 100% - banánpüré	üdítő 100% - banán
	<b>vacsora</b>	Tea, májas zsír, lilahagyma, kenyér	Tea, májas zsír, kenyér	Tea, májas zsír, kenyér	Tea diab., májas zsír, lilahagyma, kenyér	Tea, májas zsír, kenyér	Tea, májas zsír, lilahagyma, kenyér glm.
CSÜTÖRTÖK	19	<b>reggeli</b> Tea, marg., Lapka sajt, kenyér	Tea, marg., Szendvicstúró natur, kenyér	Tea, marg., Lapka sajt, kenyér	Tea diab., marg., Lapka sajt, kenyér	Tea, marg., Szendvicstúró natur, kenyér	Tea, marg., Lapka sajt, kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Csurgatott tojásleves, Rakott burgonya	Csurgatott tojásleves, Rakott burgonya	Rántott leves zsemlekokcával, Rakott burgonya diét. kefires	Csurgatott tojásleves, Rakott burgonya	Csurgatott tojásleves pép, Rakott burgonya pép	Csurgatott tojásleves glm., Rakott burgonya glm.
	<b>tízórai-uzsonna</b>	körte - Túró rudi	körte pép - Túró rudi	körte - Túró rudi	körte - Diab. Túró rudi	körte pép - Túró rudi	körte - Túró rudi
	<b>vacsora</b>	Tea, marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea, marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea, marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea, Soproni felvágottkrém, kenyér	Tea, marg., Soproni felvágott, kenyér glm.
PÉNTEK	20	<b>reggeli</b> Tea, marg., Joghurt, korpás kifli, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, korpás kifli, kenyér	Tea diab., marg., Joghurt, korpás kifli, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Szilvaleves, Rántott tengeri hal, burgonyapüré, cékla saláta	Szilvaleves, Rántott tengeri hal, burgonyapüré	Almaleves, Rántott tengeri hal, burgonyapüré, cékla saláta	Szilvaleves diab., Rántott tengeri hal, burgonyapüré, cékla saláta	Szilvaleves pép, Rántott tengeri hal pép, burgonyapüré	Szilvaleves glm., Rántott tengeri hal glm., burgonyapüré, cékla saláta
	<b>tízórai-uzsonna</b>	alma - cukrászsütemény	almapüré - cukrászsütemény	alma - cukrászsütemény	alma - sajtos roló	almapüré - cukrászsütemény	alma - van.krémtúró
	<b>vacsora</b>	Tea, marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea, marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea, marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea diab., marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea, Löncs felvágottkrém, kenyér	Tea, marg. Löncs felvágott, kenyér glm.
SZOMBAT	21	<b>reggeli</b> Tea, marg., Trappista sajt, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér	Tea, marg., Trappista sajt, kenyér	Tea diab., marg., Trappista sajt, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér	Tea, marg., Trappista sajt, kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Hamis húsleves, Zöldborsó főzelék, Párizsi kosárka	Hamis húsleves, Zöldborsó főzelék, Párizsi kosárka	Hamis húsleves, Zöldborsó főzelék püré diét., Párizsi kosárka	Hamis húsleves, Zöldborsó főzelék diab., Párizsi kosárka	Hamis húsleves pép, Zöldborsó főzelék püré, Párizsi kosárka pép	Hamis húsleves glm., Zöldborsó főzelék glm., Párizsi kosárka glm.
	<b>tízórai-uzsonna</b>	ivólé 100% - Attak szelet	ivólé 100% - omlós kekszpüré	ivólé 100% - Attak szelet	ivólé 100% - Diab. Omlós keksz.	ivólé 100% - omlós kekszpüré	ivólé 100% - keksz glm.
	<b>vacsora</b>	Tea, Erdélyi szalonna, kenyér, póréhagyma	Tea, Erdélyi szalonna, kenyér	Tea, marg., Pizza sonka kenyér	Tea diab., Erdélyi szalonna, kenyér, póréhagyma	Tea, Pizza sonkakrém, kenyér	Tea, Erdélyi szalonna, kenyér glm., póréhagyma
VASÁRNAP	22	<b>reggeli</b> Gy.tea, marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea, marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea, marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea diab., marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea, Zöldséges szeletkrém, kenyér	Gy.tea, marg., Zöldséges szelet, kenyér glm.
	<b>ebéd</b>	Karalábéleves, Paprikás csirke, tészta köret	Karalábéleves, Paprikás csirke filé, tészta köret	Erőleves, Paprikás csirke diét. kefires, tészta köret	Karalábéleves, Paprikás csirke, tészta köret	Karalábéleves pép, Paprikás csirke filé pép, tészta köret pép	Karalábéleves glm., Paprikás csirke glm., tészta köret glm.
	<b>tízórai-uzsonna</b>	narancs - piskóta tallér	narancspép - piskóta tallér	narancs - piskóta tallér	narancs - diab. Zabrudli	narancspép - piskóta tallér	narancs - narancs
	<b>vacsora</b>	Gy.tea, Házi körözött, kenyér, retek	Gy.tea, Házi körözött, kenyér	Gy.tea, Házi kefires túró, kenyér	Gy.tea diab., Házi körözött, kenyér, retek	Gy.tea, Házi körözött, kenyér	Gy.tea, Házi körözött, kenyér glm., retek



FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT IDŐSEK OTTHONA

BUDAPEST 1173. PESTI ÚT 117.

2026. március 16- től - március 22- ig

12. HÉT		CUKROS-EPÉS	CUKROS - TEJ - TEJTERMÉK MENTES. FEHÉRJESZEGÉNY	CUKROS-COLITIS	DIAB - PÉPES	EPÉS PÉPES
HÉTFŐ	reggeli	Tea diab., Kakaó diab., marg., Diab. Molnárka, kenyér	Tea diab., marg., Diab. Mini Jam, Kalács diab.tm., kenyér	Tea diab., marg., Diab. Mini Jam, Kalács diab.tm., kenyér	Tea diab., Kakaó diab., marg., Kalács diab., kenyér	Tea, Kakaó, marg., Kalács, kenyér
	ebéd	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús diét., cékla saláta	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús diét., cékla saláta	Vajgaluska leves, Bácskai rizseshús diét., cékla saláta	Vajgaluska leves pép, Bácskai rizseshús pép	Vajgaluska leves pép, Bácskai rizseshús diét.pép
	tízórai-uzsonna	körte - diab. omlós keksz	körte - diab. omlós keksz	körte - diab. omlós keksz	körte pép - diab. omlós kekszpüré	körte pép - omlós kekszpüré
	vacsora	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., Fokhagymás felvágottkrém, kenyér	Tea, Zala felvágottkrém, kenyér
KEDD	reggeli	Tea diab., Tejszínkrém natur, kenyér	Tea diab, marg., Baromfi párizsi, kenyér	Tea diab, marg., Baromfi párizsi, kenyér	Tea diab., Tejszínkrém zöldhagymás, kenyér	Tea, Tejszínkrém natur, kenyér
	ebéd	Gulyásleves diét., Dejós metélt diab.	Gulyásleves diét., Dejós metélt diab.	Gulyásleves diét., Dejós metélt diab.	Gulyásleves pép, Tejberizs diab. fahéjas szóráttal	Gulyásleves pép, Tejberizs fahéjas szóráttal
	tízórai-uzsonna	Tej -diab. almabefőtt	narancs -diab. almabefőtt	narancs -diab. almabefőtt	Tej - diab.almabefőtt püré	Tej - almabefőtt püré
	vacsora	Tea diab., Májpástétom, kenyér	Tea diab., Májpástétom, kenyér	Tea diab., Májpástétom, kenyér	Tea diab., Májpástétom, kenyér	Tea, Májpástétom, kenyér
SZERDA	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., marg., Szendvicstúró natur, kenyér	Tea, marg., Szendvicstúró natur, kenyér
	ebéd	Zöldségleves diét., Virsli pörkölt diét., nokedli	Zöldségleves diét., Virsli pörkölt diét., nokedli	Zöldségleves diét., Virsli pörkölt diét., nokedli	Zöldségleves pép, Gombapaprikás pép, tészta köret pép	Zöldségleves diét. pép, Virsli pörkölt diét. pép, tészta köret pép
	tízórai-uzsonna	üdítő 100% - narancs	üdítő 100% - narancs	üdítő 100% - narancs	üdítő 100% - narancspüré	üdítő 100% - banánpüré
	vacsora	Tea diab., májas zsír, kenyér	Tea diab., májas zsír, kenyér	Tea diab., májas zsír, kenyér	Tea diab., májas zsír, kenyér	Tea, májas zsír, kenyér
CSÜTÖRTÖK	reggeli	Tea diab., marg., Lapka sajt, kenyér	Tea diab., marg., Olasz felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Lapka sajt, kenyér	Tea diab., marg., Szendvicstúró natur, kenyér	Tea, marg., Szendvicstúró natur, kenyér
	ebéd	Rántott leves zsemlekockával, Rakott burgonya diét. kefíres	Rántott leves zsemlekockával, Rakott burgonya diét. Tm.	Rántott leves zsemlekockával, Rakott burgonya diét. kefíres	Csurgatott tojásleves pép, Rakott burgonya pép	Rántott leves, Rakott burgonya diét. Kefíres pép
	tízórai-uzsonna	körte - Diab. Túró rudi	körte- diab. Zabrudí	körte- diab. Zabrudí	körte pép - Diab. Túró rudi	körte pép - Túró rudi
	vacsora	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Soproni felvágott, kenyér	Tea diab., Soproni felvágottkrém, kenyér	Tea, Soproni felvágottkrém, kenyér
PÉNTEK	reggeli	Tea, marg., Joghurt, korpás kifli, kenyér	Tea, marg., Baromfi párizsi, zsemle, kenyér	Tea, marg., Joghurt, zsemle, kenyér	Tea diab., marg., Joghurt, kenyér	Tea, marg., Joghurt, kenyér
	ebéd	Almaleves diab., Rántott tengeri hal, burgonyapüré, cékla saláta	Almaleves diab. Tm., Rántott tengeri hal tm., burgonyapüré tm., cékla saláta	Almaleves diab. Tm., Rántott tengeri hal tm., burgonyapüré tm., cékla saláta	Szilvaleves diab. pép, Rántott tengeri hal pép, burgonyapüré	Almaleves pép, Rántott tengeri hal pép, burgonyapüré
	tízórai-uzsonna	alma - sajtos roló	alma - tepertős pogácsa	alma - tepertős pogácsa	almapüré - sajtos roló	almapüré - cukrászsütemény
	vacsora	Tea diab., marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea diab., marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea diab., marg. Löncs felvágott, kenyér	Tea diab., Löncs felvágottkrém, kenyér	Tea, Löncs felvágottkrém, kenyér
SZOMBAT	reggeli	Tea diab., marg., Trappista sajt, kenyér	Tea diab., marg., Zala felvágott, kenyér	Tea diab., marg., Trappista sajt, kenyér	Tea diab., Sajtkrém, kenyér	Tea, Sajtkrém, kenyér
	ebéd	Hamis húseles, Zöldborsó főzelék püré diab., Párizsi kosárka	Hamis húseles, Zöldborsó főzelék püré diab.tm., Párizsi kosárka	Hamis húseles, Zöldborsó főzelék püré diab.tm., Párizsi kosárka	Hamis húseles pép, Zöldborsó főzelék püré diab., Párizsi kosárka pép	Hamis húseles pép, Zöldborsó főzelék püré diét., Párizsi kosárka pép
	tízórai-uzsonna	ivólé 100% - Diab. Omlós keksz.	ivólé 100% - Diab. Omlós keksz.	ivólé 100% - Diab. Omlós keksz.	ivólé 100% - Diab. Omlós kekszpüré	ivólé 100% - omlós kekszpüré
	vacsora	Tea diab., marg., Pizza sonka kenyér	Tea diab., marg., Pizza sonka kenyér	Tea diab., marg., Pizza sonka kenyér	Tea diab., Pizza sonkkrém, kenyér	Tea, Pizza sonkkrém, kenyér
VASÁRNAP	reggeli	Gy.tea diab., marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea diab., marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea diab., marg., Zöldséges szelet, kenyér	Gy.tea diab., Zöldséges szeletkrém, kenyér	Gy.tea, Zöldséges szeletkrém, kenyér
	ebéd	Erőleves, Paprikás csirke diét. kefíres, tészta köret	Erőleves, Paprikás csirke diét. Tm., tészta köret	Erőleves, Paprikás csirke diét. Tm., tészta köret	Karalábéleves pép, Paprikás csirke filé pép, tészta köret pép	Erőleves pép, Paprikás csirke filé diét. Kefíres pép, tészta köret
	tízórai-uzsonna	narancs - diab. Zabrudí	narancs - diab. Zabrudí	narancs - diab. Zabrudí	narancspép - diab. Zabrudí	narancspép - piskóta tallér

➤	<b>vacsora</b>	Gy.tea diab., Házi kefires túró, kenyér	Gy.tea diab., marg., Szendvics szelet, kenyér	Gy.tea diab., Házi kefires túró, kenyér	Gy.tea diab., Házi kőrözött, kenyér	Gy.tea, Házi kefires túró, kenyér
---	----------------	---	---	---	-------------------------------------	-----------------------------------

***AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!***

.....  
**élelmezésvezető**

.....  
**dietetikus**

.....  
**intézményi orvos**

.....  
**intézményvezető**