



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

18. hét

2026. április 27-től 2026.május 3-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Sült császárszalonna Savanyúkáposzta, korpás zsemle	Tej	Orjaleves cérnametéllettel Roston sült afrikai harcsafilé Franciasalátával	Őszibarack befőtt	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Tk kifli	Vaníliás tej	Őszibarack krémleves Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, csalamádéval, alma	Tejszelet	Citromos tea Mákos búrkifli Krém túró
Szerda 29	Citromos tea Főtt debreceni, ketchup Mini baguette	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Paradicsomos káposzta Egybefasírttal	Eper	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 30	Citromos tea Magyaros sajtkrém, kígyóborka Lenmagos zsemle	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Töltött csirkecomb burgonyapürével Céklával	Banán	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 1	Citromos tea Diós búrkifli Gyümölcsjoghurt	Tejeskávé	Mórahalmi gazdagleves Sonkás-sajtos sült tészta Gyümölcslé	Csokoládé parány	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 2	Citromos tea, tej Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Kefir	Erdei gyümölcsleves Bulguros hús Paprikába töltött káposztával ½	Kakaós csiga	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Sertéspörkölt szarvacska tésztával Kovászos uborkával	Kapuciner szelet	Citromos tea Briós, réteges joghurt Mogyorókrém

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.



18. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. április 27-től 2026. május 3-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, sült császárszalonna, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Orjaleves, sült harcsafilé, franciasaláta	Hamis gulyás diétás, sült harcsafilé, tökfőzelék diétás	Orjaleves, sült afrikai harcsafilé, franciasaláta TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, tk kifli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla, almabefőtt	Őszibarack krémleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla, alma	Őszibarack krémleves TM, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabrudri
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette	Tea, főtt debreceni, ketchup, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, egybefasírt, paradicsomos káposzta	Tárkonyos pulykaragu leves, egybefasírt, zöldbabbpüréfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves TM, egybefasírt, paradicsomos káposzta
	Uzsonna	Eper pép	Dörmi	Eper
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, magyaros sajtkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kígyóuborka, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, töltött csirkecomb, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 1	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sonkás-sajtos tészta, gyümölcsle	Mórahalmi leves, sonkás-sajtos sült tészta, gyümölcsle	Mórahalmi leves TM, almafelfújt TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Körtebefőtt	Csokoládé parány	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir	Kefir	Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, bulguros hús, cékla	Almaleves, bulguros csirke, cékla	Erdei gyümölcsleves TM, bulguros hús, paprikába töltött káp. 1/2
	Uzsonna	Túró rudi	Kakaós csiga	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, sertéspörkölt, szarvacska tészta	Daragaluska leves, pulykapörkölt, szarvacska tészta	Daragaluska leves, sertéspörkölt, szarvacska tészta, kov. ubi
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, briós, réteges joghurt,ogyorókrém	Tea, briós, réteges joghurt	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



18. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. április 27-től 2026. május 3-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült harcsafilé, tökfőzelék	Hamis gulyás, sült harcsafilé, tökfőzelék TM	Hamis gulyás, sült harcsafilé, franciasaláta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, kockasajt 2 db, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla, almabefőtt	Őszibarack krémleves TM, brassói csirke, törtburgonya, cékla, almabefőtt	Őszibarack krémleves, brassói csirke, steak burgonya, csalamádé, alma
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudli	Tejszelet
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, mákos búrkifli, krémtúró
Szerda 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves TM, egybefasírt, zöldbabfőzelék TM	Tárkonyos pulykaragu leves, halrúd, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Eper pép	Eper
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, almás-fahéjas zabkása
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, kígyóborka, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb, filé, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, sült csirkecomb, filé, burgonyapüré TM, cékla	Zöldségleves, zöldzözz csirkecomb, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 1	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, diós búrkifli, gyümölcsjoghurt
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, almafelfújt, gyümölcsle	Mórahalmi leves TM, almafelfújt TM, gyümölcsle	Mórahalmi leves, almafelfújt, gyümölcsle
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Szombat 2	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tej, zöldségsajt, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Kefir
	Ebéd	Almaleves, bulguros csirke, cékla	Almaleves TM, bulguros csirke, cékla	Erdei gyümölcsleves, bulguros csirke, paprikába töltött káp 1/2
	Uzsonna	Túró rudi	Étsokoládé	Kakaós csiga
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt főtt tojással	Tea, eidami sajt, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, pulykapörkölt, főtt burgonya	Daragaluska leves, pulykapörkölt, főtt burgonya	Daragaluska leves, pulykapörkölt, szarvacska tészta, kov. ubi
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, briós, réteges joghurt,ogyorókrém

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ISO 9001:2015

18. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. április 27-től 2026. május 3-ig

Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 27	Reggeli	Tea, sült császárszalonna, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, savanyúkáposzta, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.miniméz, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Ebéd	Orjaleves, sült harcsafilé, franciasaláta, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás, sült harcsafilé, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Orjaleves, sült harcsafilé, franciasaláta TM, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás, sült harcsafilé, tökfőzelék, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Uzsonna	Alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 29	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Őszibarack krémleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibarack krémleves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé, alma	Őszibarack krémleves TM diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara fahéj szórással diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemz@kamarerdo.hu

3x étkezés (R+E+V); 5x étkezés (R+T+E+U+V); 6x étkezés (R+T+E+U+V+V)



Jóváhagyta, Czagány Eva Vezető ápoló

Czagány E