



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

19. hét

2026. május 4-től 2026.május 10-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 4	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Frankfurti leves Lasagne	Eper	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Kedd 5	Citromos tea Mákos búrkifli Réteges joghurt	Vaníliás tej	Májgaluska leves Gombás marharagu főtt burgonyával Csalamádéval	Meggy	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 6	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Fejtett babfőzelék fasírttal	Cseresznye	Citromos tea Hamé pástétom, kígyóborka Félbarna kenyér
Csütörtök 7	Citromos tea Tojáskrém, paradicsom 1 db Tk kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes rizzsel, tzatzikivel	Meggyes piskóta	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 8	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Lilahagyma, mini baguette	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Jóasszony ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér
Szombat 9	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésgulyás Tökfőzelék sült párizsival	Csokoládés parány	Citromos tea Kenőmájás, kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 10	Citromos tea Olasz felvágott Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Csirkepaprikás tarhonyával Csemege uborkával	Gyümölcsle	Citromos tea Sült császárszalonna Paprikába töltött káposzta ½ 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.



19. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. május 4-től 2026. május 10-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Virslis kertészleves, rakott spárga	Virslis kertészleves, rakott spárga	Virslis kertészleves, rakott spárga TM
	Uzsonna	Eper pép	Körtebefőtt	Eper
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felvágott, margarin, paradicsom, félbarna
Kedd 5	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves diétás, marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Meggy
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 6	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, fasírt, fejtett babfőzelék	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Cseresznye
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, tojáskrém, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér	Tea, tojáskrém, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, kapormártás	Körteleves, sült csirkecomb filé diétás, petrezselymes rizs, kapormártás	Erdei gyümölcsleves TM, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, kapormártás TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 8	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, mini baguette	Tea, paprikás szalámi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, jóasszony ragu, orsótészta, sajt	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, orsótészta	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, orsótészta
	Uzsonna	Eper pép	Banán	Eper
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 9	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék	Csirkegulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Zabrudi	Csokoládés parány	Zabrudi
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, csirkepaprikás, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, csirkepörkölt, tarhonya, cékla	Zöldborsóleves, csirkepörkölt, tarhonya, csemege uborka
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, paprikába töltött káp 1/2, félbarna ke

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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



19. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. május 4-től 2026. május 10-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, zöldborsó 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Virslis kertészleves, rakott spárga	Virslis kertészleves, rakott spárga TM	Kertészleves, rakott spárga
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Eper
	Vacsora	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált pritamínos felv, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 5	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Meggy
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék TM	Zellerleves, tükörtojás, brokkoli főzelék
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé	Csereesznye
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara TM	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, kefir, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	Körteleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás TM	Erdei gyümölcsleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, íztaziki
	Uzsonna	Dörmi	Meggybefőtt	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér
Péntek 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, lilahagyma, mini baquette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré TM	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, orsótészta
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Eper
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejberizs	Tea, almás-fahéjas tejberizs TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 9	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, minijam, miniméz, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, sült párizsi, tökfőzelék	Csirkegulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék
	Uzsonna	Zabrudí	Zabrudí	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtojás, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüreleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüreleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Zöldborsóleves, csirkepaprikás, tarhonya, csemege uborka
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, baromfi párizsi, margarin, paprikába töltött káp, félbarna kenyér



Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemez@kamerdo.hu



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



19. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. május 4-től 2026. május 10-ig

Nap	Cukorbeteg étrend		Cukros-pépes	Cukros, tejszínes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Marha párizsi, zsemle	Csülökkrem, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Virsilis kertészleves, lasagne, eper	Virsilis kertészleves, rakott spárga, körtebefőtt diab	Virsilis kertészleves, rakott spárga TM, eper	Kertészleves, rakott spárga TM, eper
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált pritaminos felvágott, Zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 5	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya 1/2, csalamádé, meggy	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya 1/2, csalamádé, meggy	Magyaros karalábéleves, marharagu, főtt burgonya 1/2, csalamádé, meggy
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
Szerda 6	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék, túró rudi diab	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék, túró rudi diab	Csontleves, fasírt, brokkoli főzelék TM, étcsokoládé	Zellerleves TM, tökörtöjás, brokkoli főzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara diab	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, tojáskrém, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, paradicsom, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Tea, tojáskrém 1/2, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2, tzatziki, meggybefőtt diab	Körteleves diab, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, kapormártás, meggybefőtt diab	Erdei gyümölcsleves TM diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2, kapormártás TM, meggybefőtt diab	Erdei gyümölcsleves TM diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2, kapormártás TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 8	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, lillahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, lillahagyma, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Tízórai	Párizsi felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Párizsi felvágott, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, lillahagyma, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, jóasszony ragu, orsótészta 1/2, reszelt sajt, eper	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2, eper pép	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, orsótészta 1/2, eper	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejberizs diab	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle	Diab.miniméz, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Csirkegulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás, zabrudi	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM, zabrudi	Csirkegulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lillahagyma, zsemle	Kenőmájás, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, lillahagyma, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, lillahagyma, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, csirkepaprikás, tarhonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé	Zöldborsóleves, csirkepörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, gyümölcslé	Zöldborsóleves, csirkepörkölt, tarhonya 1/2, csemege uborka, gyümölcslé	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, sült császárszalonna, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, sült császárszalonna, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Utóvacsora	Baromfi párizsi, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamarerdo.hu

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



Jóváhagyta: Czagyány Éva Vezető ápoló