



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

20. hét

2026. május 11-től 2026. május 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Húsgaluska leves Kolbászos lecsó steak burgonyával	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 12	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Dubarry harcsaszelet párolt rizszel Csemege uborka	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szerda 13	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóborka, lenmagos zsemle	Tej	Spárgakrémleves levesgyönggyel Rakott burgonya tejföllel sütvé Pepperóni paprika	Cseresznye	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Kalács
Csütörtök 14	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Hentes tokány Zöldséges orsótésztával	Eper	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, korpás zsemle	Tej	Márha babgulyás Piskótakocka csokoládé öntettel	Alma	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Almás croissant Réteges joghurt	Vaníliás tej	Rablóhúsleves Zöldbabfőzelék sült párizsival	Nápolyi	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Citromos tea Tepertő, újhagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Pulykapörkölt bulgurral Cékla	Kapucíner szelet	Citromos tea Sonkkrém 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.



20. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. május 11-től 2026. május 17-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir	Kefir	Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Húsgaluska leves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Húsgaluska leves, kolbászos lecsó, steak burgonya
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt	Eper
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 12	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, sült harcsafilé, párolt rizs, kapormártás	Almaleves, sült harcsafilé, párolt rizs, kapormártás	Erdei gyümölcsleves TM, sült harcsafilé, párolt rizs, csemege ubi
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Meggy
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 13	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Cseresznye
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, pítaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta	Kertészleves diétás, tárkonyos pulykaragu, orsótészta	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta
	Uzsonna	Eper pép	Banán	Eper
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 15	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marha babgulyás, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, zöldbabőzelék	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabőzelék TM
	Uzsonna	Zabrudí	Nápolyi	Zabrudí
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur, cékla	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur, cékla	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur, cékla
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Dörmi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér



Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Arky Tamás Konyhafőnök *A*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló *Czagány E*



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



20. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND II.

2026. május 11-től 2026. május 17-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tej, tömlős sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Kefir
	Ebéd	Húsgaluska leves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Húsgaluska leves, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya	Magyaros karalábéleves, natúr csirkemell, lecsó, steak burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Eper
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virslí, félbarna kenyér	Tea, virslíkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, sült harcsafilé, rizspép, kapormártás	Almaleves TM, sült harcsafilé, rizspép, kapormártás TM	Erdei gyümölcsleves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs, csem.ubi
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Meggy
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással TM	Tea, tejbedara fahéj szórással
Szerda 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kígyóuborka, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, rakott brokkoli	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM	Spárgakrémleves, rakott brokkoli
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Cseresznye
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, piraminos felvágottkrém, félbarna kenyér	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, tárkonyos pulykaragu, burgonyapüré	Kertészleves, tárkonyos pulykaragu, burgonyapüré TM	Magyaros karfiolleves, tárkonyos pulykaragu, orsótészta
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Eper
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfújt	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM	Marha babgulyás, piskótakocka csokoládé öntettel
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gorfí 2 db	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, almás croissant, réteges joghurt
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM	Csirkeragu leves, főtt tojás, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Zabrudí	Zabrudí	Nápolyi
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgurpép, cékla	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgurpép, cékla	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur, cékla
	Uzsonna	Dörmi	Étsokoládé	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása

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.



20. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. május 11-től 2026. május 17-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejsentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli Tízórai	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle Tömlés sajt, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér Tömlés sajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Húsgaluska leves, kolbászos lecsó, steak burgonya, eper	Húsgaluska leves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, eper pép	Húsgaluska leves, kolbászos lecsó, steak burgonya, eper
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle Májkrem, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása Májkrem, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle Májkrem, zsemle
Kedd 12	Reggeli Tízórai	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle Mini májas, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér Mini májas, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, dubarry harcsaszelet, párolt rizs 1/2, csemege uborka, meggy	Almaleves diab, sült harcsafilé, rizspép 1/2, kapormártás, körtebefőtt diab	Erdei gyümölcsleves TM diab, sült harcsaszelet, párolt rizs 1/2, csemege uborka, meggy
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle Diab.jam, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással diab Zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle Diab.jam, zsemle
Szerda 13	Reggeli Tízórai	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle Natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér Diab.jam, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóborka, zsemle Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Ebéd	Spárgakrémleves, rakott brokkoli, gyümölcslé	Spárgakrémleves, rakott brokkoli, gyümölcslé	Spárgakrémleves TM, rakott brokkoli TM, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle Hamé pástétom, zsemle	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér Hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle Hamé pástétom, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli Tízórai	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér Diab.méz, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta 1/2, eper	Kertészleves, tárkonyos pulykaragu, burgonyapüré 1/2, eper pép	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, orsótészta 1/2, eper
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle Zöldségkrém, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása Zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle Májkrem, zsemle
Péntek 15	Reggeli Tízórai	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle Kockasajt, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér Kockasajt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle Olasz felvágott, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab, alma	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab, almabefőtt diab	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab TM, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle Halpástétom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása Halpástétom, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle Halpástétom, zsemle
Szombat 16	Reggeli Tízórai	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle Kefir, zsemle	Tea, löncskrém, félbarna kenyér Kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, zabrudi	Csirkeragu leves, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, zabrudi	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM diab, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóborka, zsemle Pulykasonka, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóborka, zsemle Hamé pástétom, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli Tízórai	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle Pulykamell sonka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér Zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle Pulykamell sonka, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgurpép 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, pulykapörkölt, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, sonkakrém, zsemle Natúr joghurt, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab Sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zsemle Natúr joghurt, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
 Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!
 Készítette: Kiss Mariann
 Elérhetőség: elmelez@kamarerdo.hu

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



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló