



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

22. hét

2026. május 25-től 2026. május 31-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 25	Citromos tea Zöldpaprikás-szalonnás rántotta Tk kifli	Tej	Sertés babgulyás Sajtos-sonkás sült tészta Túró rudi	Gyümölcsle	Citromos tea Hamé pástétom, lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 26	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Paradicsom 1 db, lenmagos zsemle	Tej	Karfiol krémleves levesgyönggyel Paprikás burgonya kolbászkarikával Paprikába töltött káposztával ½	Eper	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Szerda 27	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Mini baguette	Tej	Meggyleves Zöldborsós sertéstokány Petrezselymes rizszel, kovászos uborka	Jégkrém	Citromos tea Körözött, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 28	Citromos tea Csokoládés croissant Krémtúró	Vaniliás tej	Csontleves lúdgége tésztával Lencsefőzelék sült cserkészkolbásszal	Cseresznye	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 29	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Újhagyma, korpás zsemle	Tej	Tavaszi zöldségleves Magvas bundában sült csirkecomb filé Hagymás törtburgonyával, csalamádé	Banán	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 30	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Magyaros zöldbableves Tökfőzelék pulykapörkölttel	Gesztenye rúd	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 31	Citromos tea Kenőmájás, kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésgulyás csipetkével Szilvalekváros derelye porcukorral	Alma	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



22. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. május 25-től 2026. május 31-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 25	Reggeli	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sertés babgulyás, sajtos-sonkás tészta, túró rudi	Pulykaragu leves, almafelfújt, túró rudi	Sertés babgulyás, almafelfújt TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségszós, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 26	Reggeli	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Karfiol krémleves, paprikás burgonya kolbászkarikával, cékla	Brokkoli krémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Brokkoli krémleves TM, paprikás burgonya kolbászkarikával, paprikába töltött káposzta 1/2
	Uzsonna	Eper pép	Banán	Eper
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 27	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, zöldborsós sertéstokány, petrezselymes rizs	Almaleves, pulykaragu, petrezselymes rizs	Meggyleves TM, zöldborsós sertéstokány, petrezselymes rizs, kovászos uborka
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Zabrudi
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, gofri 2 db, natúr joghurt	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Csersznye
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 29	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, hagymás törtburgonya, cékla	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, törtburgonya, cékla	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 30	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, pulykapörkölt, tökfőzelék	Burgonyaleves, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás	Magyaros zöldbableves, pulykapörkölt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 31	Reggeli	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, őszibarackos tejberizs	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs	Alföldi sertésgulyás, szilvás derelye
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ke	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva, Vezető ápoló

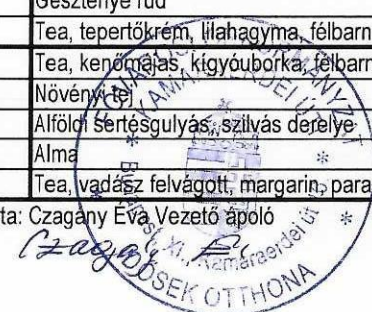
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.04.29.





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



22. hét

ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2026. május 25-től 2026. május 31-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelfújt, túró rudi	Pulykaragu leves, almafelfújt TM, étcsokoládé	Pulykaragu leves, almafelfújt, túró rudi
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Karfiolkrémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, papr.töltött káp
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Eper
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, zöldségkrém, natúr joghurt, félbarna kenyér
Szerda 27	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, pulykaragu, rizspép	Almaleves, pulykaragu, rizspép	Meggyleves, pulykaragu, petrezselymes rizs
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudi	Jégkrém
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csokoládés croissant, krémtúró
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék TM	Kertészleves, halrúd, zellerfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Körtebefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Tea, tükörtojás, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 29	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Tavaszi zöldségleves, magvas bundában sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
Szombat 30	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, minijam, miniméz, margarin, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, pulykapörkölt, tökfőzelék	Burgonyaleves TM, pulykapörkölt, tökfőzelék TM	Magyaros zöldbaleves, pulykapörkölt, tökfőzelék
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, körtés-fahéjas zabkása	Tea, körtés-fahéjas zabkása TM	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 31	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs TM	Csirkegulyás, szilvalekváros dereglye
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma *
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.04.29.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ISO 9001:2015

22. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. május 25-től 2026. május 31-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejszínes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli Tízórai	Tea, zöldpaprikás-szalonnás rántotta, zsemle Diab.jam, zsemle	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér Diab.jam, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém 1/2, zsemle Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafehérjűt diab, étcsokoládé, gyümölcsle	Pulykaragu leves, almafehérjűt diab, étcsokoládé, gyümölcsle	Pulykaragu leves, almafehérjűt TM diab, étcsokoládé, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, zsemle
	Utóvacsora	Zöldségkrém, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle
Kedd 26	Reggeli Tízórai	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom, zsemle Gépsonka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér Májkrém, félbarna kenyér	Kefir, zsemle Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Karfiol krémleves, paprikás burgonya kolbászkarikával 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, eper	Brokkoli krémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, eper pép	Natúr joghurt, zsemle Brokkoli krémleves TM, paprikás burgonya kolbászkarikával 1/2, cékla, eper
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Turista felvágott, zsemle	Rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle
Szerda 27	Reggeli Tízórai	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle Tömlős sajt, zsemle	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Ebéd	Meggyleves diab, zöldborsós sertéstokány, petrezselymes rizs 1/2, kovászos uborka, zabrudi	Meggyleves diab, pulykaragu, rizspép 1/2, zabrudi	Meggyleves TM diab, zöldborsós sertéstokány, petrezselymes rizs 1/2, kovászos uborka, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Utóvacsora	Pritaminos felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle
Csütörtök 28	Reggeli Tízórai	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle Mini májas, zsemle	Tea, csabai krém, félbarna kenyér Mini májas, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Csontleves, sült cserkészkolbász, lencsefőzelék diab, étcsokoládé	Csontleves, halrúd, zellerfőzelék, étcsokoládé	Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Kertészleves, halrúd, zellerfőzelék TM, étcsokoládé
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása	Alma
	Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
Péntek 29	Reggeli Tízórai	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle Kockasajt, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér Kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, meggybefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, meggybefőtt diab	Kefir, zsemle Tavaszi zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Alma
	Utóvacsora	Csirkemell sonka, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 30	Reggeli Tízórai	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér Zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Burgonyaleves, pulykapörkölt, tökfőzelék diétás, zabrudi	Kefir, zsemle Magyaros zöldbableves, pulykapörkölt, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, körtés-fahéjas zabkása diab	Alma
	Utóvacsora	Baromfi párizsi, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 31	Reggeli Tízórai	Tea, kenőmájás, kigyóuborka, zsemle Natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér Kenőmájás, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle Tea, kenőmájás, kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs diab, alma	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	* Alma
	Utóvacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	* Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle * Vadász felvágott 2 sz, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
 Készítette: Kiss Mariann
 Elérhetőség: elelmez@kammerdo.hu

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

