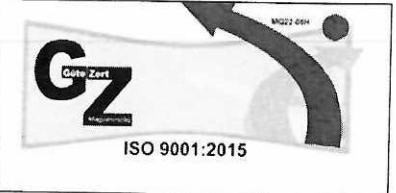




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

24. hét

2026. június 8-tól 2026. június 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, sajtos stangli	Tejeskávé	Almaleves Bakonyi pulykatokány rövidcső tésztával Túró rudi	Eper	Citromos tea Pritaminos túrókrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 9	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott karaj párolt rizszel Tzatzikivel	Meggy	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Sült cserkészkolbász, mustár Mini baguette	Tej	Bazsalikomos paradicsomleves Sertéspörkölt tarhonyával Kovászos uborkával, kapucíner szelet	Cseresznye	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, tk kenyér	Tej	Lencseleves Őszibarackos csirkemell sajttal sütvé Burgonyapürével	Banán	Citromos tea Tepertőkrém, savanyúkáposzta Félbarna kenyér
Péntek 12	Citromos tea Mini majorannás májas Paradicsom 1 db, sajtos croissant	Tej	Citromos kertileves Tökfőzelék rántott párizsival	Csokoládé parány	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 13	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tej	Orjaleves cérnametéllel Káposztás kocka	Alma	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Körözött, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Fejtett babfőzelék Sült császárszalonnával	Tejszelet	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Kígyóborka, 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.



24. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. június 8-tól 2026. június 14-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, bakonyi pulykatokány, rövidcső tészta, túró rudi	Almaleves, pulykatokány, rövidcső tészta, túró rudi	Almaleves TM, pulykatokány TM, rövidcső tészta, étcsokoládé
	Uzsonna	Eper pép	Körtebefőtt	Eper
	Vacsora	Tea, pítaminos túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pítaminos felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 9	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kifli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott cukkini	Brokkoli krémleves, rakott cukkini	Brokkoli krémleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Meggy
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 10	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette	Tea, sült cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Bazsalikomos paradicsomleves, sertéspörkölt, törtburgonya, cékla, kapuciner szelet	Zöldségleves, pulykapörkölt, tarhonya, cékla, gesztenye rúd	Bazsalikomos paradicsomleves, sertéspörkölt, tarhonya, kovászos uborka, gesztenye rúd
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, tk kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, tk kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Lencseleves, pulykasült, burgonyapüré	Zöldborsópüréleves, pulykasült, burgonyapüré	Zöldborsóleves, pulykasült, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, savanyúkáposzta, félbarna kenyér
Péntek 12	Reggeli	Tea, mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, mini májas, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, sült párizsi, tökfőzelék	Citromos kertileves, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Citromos kertileves, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Zabrud	Csokoládé parány	Zabrud
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Csirkeragu leves diétás, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Orjaleves, káposztás kocka
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, körözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabrud
	Vacsora	Tea, csülök sonka, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

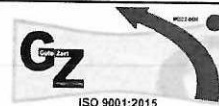
Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Eya Vezető ápoló





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



24. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2026. június 8-tól 2026. június 14-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, sajtos stangli
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Almaleves, pulykatokány, főtt burgonya, túró rudi	Almaleves TM, pulykatokány TM, főtt burgonya, éticsokoládé	Almaleves, bakonyi pulykatokány, rövidcső tészta, túró rudi
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Eper
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritamínos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 9	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott cukkini	Brokkoli krémleves TM, rakott cukkini TM	Brokkoli krémleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Meggy
	Vacsora	Tea, tejbédara fahéj szórással	Tea, tejbédara fahéj szórással TM	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
Szerda 10	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt, törtburgonya, cékla, gesztenye rúd	Zöldségleves, pulykapörkölt, törtburgonya, cékla, gesztenye rúd	Bazsalikomos paradicsomleves, pulykapörkölt, tarhonya, kovászos uborka, kapucínér szelet
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, minijam, miniméz, margarin, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykasült, burgonyapüré	Zöldborsópüréleves, pulykasült, burgonyapüré TM	Zöldborsóleves, őszibarackos csirkemell sajttal sütve, burgonyapüré
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, pulykamell sonka, margarin, savanyúkáposzta, félbarna ken
Péntek 12	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, sajtos croissant
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Citromos kertileves, sült párizsi, tökfőzelék	Citromos kertileves, sült párizsi, tökfőzelék TM	Citromos kertileves, tükörtójas, tökfőzelék
	Uzsonna	Zabrudi	Zabrudi	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, almás-fahéjas gyümölcsrizs	Csirkeragu leves, almás-fahéjas gyümölcsrizs TM	Csirkeragu leves, káposztás kocka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, karfiolos zabkása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, lágy körözött, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudi	Tejszelet
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elomez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagaňy Éva Vezető ápoló



