



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

25. hét

2026. június 15-től 2026. június 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Réteges joghurt Mákos búrkifli	Vaníliás tej	Sertés gulyásleves Rakott kel tejjel sütve	Őszibarack	Citromos tea Karaván sajt, margarin, Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Főtt virsli, mustár Mini baguette	Tej	Hideg almaleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával, céklával	Nektarin	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Májgaluska leves Lecsós sertésszelet tarhonyával	Görögdinnye	Citromos tea Sonkakrém, zöldpaprika ½, Félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom 1 db, sajtos stangli	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Hentes tokány párolt rizzsel	Kókuszgolyó	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 19	Citromos tea Kolbászkrém, kápia paprika ½ Tk kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sült oldalas hagymás törtburgonyával Csemege uborkával	Sárgabarack	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea Miniméz, minijam, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér	Kakaó	Legényfogó leves Csirkepörkölt szarvacska tésztával Csalamádéval	Kapucíner szelet	Citromos tea Erdélyi szalonna Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Sárgaborsófőzelék sült virslivel	Gyümölcsle	Citromos tea Kakaós csiga Gyümölcsjoghurt

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

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány Éva





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



25. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. június 15-től 2026. június 21-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Sertésgulyás, rakott brokkoli	Csirkegulyás, rakott brokkoli	Sertésgulyás, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	Őszibarack
	Vacsora	Tea, karaván sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves TM, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla
	Uzsonna	Gyümölcslé	Nektarin	Nektarin
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 17	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék	Májgaluska leves diétás, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék	Májgaluska leves, lecsós sertésszelet, tarhonya
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, sajtos stangli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, hentes tokány, párolt rizs	Zöldségkrémleves, csöbensenült brokkolis csirke, párolt rizs	Zöldségkrémleves TM, hentes tokány, párolt rizs
	Uzsonna	Kakaós kekszgolyó	Kakaós kekszgolyó	Kakaós kekszgolyó
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 19	Reggeli	Tea, kolbászkrém, tk kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, tk kenyér	Tea, kolbászkrém, kápia paprika 1/2, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, csemege uborka karika	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé diétás, törtburgonya, cékla	Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Legényfogyó leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta	Legényfogyó leves csirke, csirkepörkölt, szarvacska tészta	Legényfogyó leves csirke TM, csirkepörkölt, tészta, csalamádé
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Túró rudi	Zabrudí
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, sárgaborsófőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült virsli, sárgaborsófőzelék
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, kakaós felvágott, margarin, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
Czagány Éva Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.



2026. június 15-től 2026. június 21-ig

25. hét

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, mákos búrkifli
	Tízórai	Vanília tej	Növényi tej	Vanília tej
	Ebéd	Csirkegulyás, rakott brokkoli	Csirkegulyás, rakott brokkoli TM	Csirkegulyás, rakott brokkoli
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, karaván sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almaleves, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves TM, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves, rántott csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Nektarin
	Vacsora	Tea, körtés-fahéjas zabkása	Tea, körtés-fahéjas zabkása TM	Tea, tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 17	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Májgaluska leves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék	Májgaluska leves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék TM	Májgaluska leves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált turista felvágott, félbarna	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, csöbentsült brokkolis csirke, rizspép	Zöldségkrémleves TM, csöbentsült brokkolis csirke TM, rizspép	Zöldségkrémleves, csöbentsült brokkolis csirke, párolt rizs
	Uzsonna	Kakaós kekszgolyó	Kakaós kekszgolyó	Kókuszgolyó
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 19	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kápia paprika 1/2, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, pulykamell sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Legényfogyó leves csirke, csirkepörkölt, burgonyapüré	Legényfogyó leves csirke TM, csirkepörkölt, burgonyapüré TM	Legényfogyó leves csirke, csirkepörkölt, tészta, csalamádé
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudi	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt főtt tojás	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült virsli, finomfőzelékpüré TM	Tárkonyos pulykaragu leves, tükörtójas, finomfőzelék
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghurt

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmez@kamerdo.hu



* Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Üti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ISO 9001:2015

2026. június 15-től 2026. június 21-ig

25. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle
	Ebéd	Sertésgulyás, rakott kel, őszibarack	Csirkegulyás, rakott brokkoli, őszibarack befőtt diab	Sertésgulyás, rakott brokkoli TM, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, karaván sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejfől 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, Diab.jam, zsemle
	Tízórai	Mini májas zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Ebéd	Almaleves diab, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, nektarin	Almaleves diab, natúr csirkemell petrezselymes burgonya 1/2, cékla, gyümölcsle	Almaleves TM diab, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, nektarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, körtés-fahéjas zabkása diab	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Májgaluska leves, lecsós sertésszelet, tarhonya 1/2, meggybefőtt diab	Májgaluska leves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék, meggybefőtt diab	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék TM, meggybefőtt diab
	Vacsora	Tea, sonkakrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Alma
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált turista felvágott, félbarna	Tea, sonkakrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Turista felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Zöldségkrémleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, kakaós kekszgyölyő	Zöldségkrémleves, csöbenschült brokkolis csirke, rizspép 1/2, kakaós kekszgyölyő	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Zöldségkrém, zsemle
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Zöldségkrémleves TM, hentes tokány, párolt rizs 1/2, kakaós kekszgyölyő
Péntek 19	Reggeli	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Alma
	Tízórai	Zala felvágott, zsemle	Tea, tejfől 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, sárgabarack	Zöldborsópüréleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2, Diab.jam, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, kenőmáj, paradicsom, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Zöldborsóleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, sárgabarack
Szombat 20	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Kenőmáj, félbarna kenyér	Alma
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmáj, paradicsom, zsemle
	Ebéd	Legényfogó leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, zabrudí	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, sárgaborsófőzelék, gyümölcsle	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Karalábéleves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, zabrudí
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült kariofos rizskása reszelt sajttal	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

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



Jóváhagyta: Czirágyi Eva Vezető ápoló