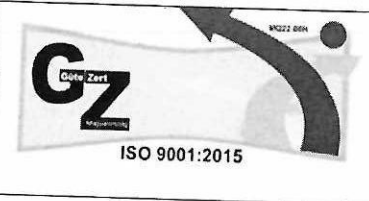


Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



26. hét

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2026. június 22-től 2026. június 28-ig

Nap	Reggeli	Tíz- órai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Erdei gyümölcsleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Steak burgonyával, kovászos uborkával	Cseresznye	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Sült csirkecomb párolt rizszel Tzatzikivel	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Fejtett babgulyás (marha) Lekváros piskótatekercs	Gyümölcslé	Citromos tea Pritaminpaprikás túrókrém Félbarna kenyér
Csütörtök 25	Citromos tea Sonkás tömlős sajtkrém Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Mórahalmi gazdagleves Karalábéfőzelék csibefasírttal	Cseresznye	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Virslis croissant Kígyóborka	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Székelykáposzta tejföllel	Meggy	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Gofri 2 db
Szombat 27	Citromos tea Házi májpástétom, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Milánói spagetti reszelt sajttal	Dörmi	Citromos tea Pulykasonka felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Zelleres burgonyakrémleves kolbászkarikával Zöldborsófőzelék halrúddal	Túró rudi	Citromos tea Tepertőkrém, póréhagyma Félbarna kenyér

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.



26. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. június 22-től 2026. június 28-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, kamaraerdei brassói, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Erdei gyümölcsleves TM, kamaraerdei brassói aprópecsenye, steak burgonya, kovászos uborka
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, zöldséges csirkerizottó, tzatziki	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkrémleves TM, zöldséges csirkerizottó
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Meggy
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 24	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Fejtett bagulyás, lekváros piskótatekerccs	Csirkeragu leves diétás, lekváros piskótatekerccs	Fejtett bagulyás, lekváros piskótatekerccs
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, csibefasírt, karalábefőzelék	Mórahalmi leves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Mórahalmi leves TM, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Cseresznye
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 26	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, székelykáposzta	Zöldségleves, rakott spárga	Zöldségleves, székelykáposzta TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Meggy
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, gofri 2 db	Tea, tejbedara kakaó szórással, gofri 2 db	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, házi májpástétom, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, törtburgonya, sajt	Kertészleves diétás, brokkolis-csirkés ragu, spagetti tészta, sajt	Kertészleves, milánói spagetti
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsófőzelék	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék	Zelleres burgonyakrémleves TM, halrúd, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Zabrudai *
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, félbarna kenyér

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.
ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.



26. hét

2026. június 22-től 2026. június 28-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Őszibarack leves TM, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Erdei gyümölcsleves, brassói csirke, steak burgonya, kov.ubi
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, félbarna kenyér
Kedd 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizottó	Zellerkrémleves TM, zöldséges csirkerizottó	Karfiol krémleves, sült csirkecomb, párolt rizs, tzatziki
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Meggy
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, almás-fahéjas zabkása
Szerda 24	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs TM	Fejtett babgulyás, lekváros piskótatekercs
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminpaprikás túrókrém, félbarna kenyér
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Mórahalmi leves TM, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM	Mórahalmi leves, csibefasírt, karalábéfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudí	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, baromfi párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, rakott spárga	Zöldségleves, rakott spárga TM	Zöldségleves, rakott spárga
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Meggy
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, tejbedara kakaó szórással, gofri 2 db
Szombat 27	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, törtburgonya, sajt	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, törtburgonya	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, spagetti tészta, sajt
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé	Dörmi
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsófőzelék	Zelleres burgonyakrémleves TM, halrúd, zöldborsófőzelék TM	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Túró rudi	Zabrudí	Túró rudi
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, félbarna kenyér

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

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.



26. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. június 22-től 2026. június 28-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejfői 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, kamaraerdei brassói, steak burgonya, kovászos uborka, körtebefőtt diab	Őszibarack leves, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Erdei gyümölcsleves diab TM, brassói csirke, törtburgonya 1/2, kovászos uborka, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Alma
Kedd 23	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Kefir, zsemle
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb, párolt rizs 1/2, tzatziki, meggy	Zellerkrémleves, zöldséges csirkerizzottó, meggybefőtt diab	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Zellerkrémleves TM, zöldséges csirkerizzottó, meggy
Szerda 24	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Alma
	Tízórai	Kefir, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Ebéd	Csirkeraгу leves diétás, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcsle	Csirkeraгу leves, őszibarackos tejberizs diab, gyümölcsle	Májkrém, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Vacsora	Tea, pitaminos túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pitaminos felvágott, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, paradicsom, zsemle	Tea, tejfői 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Olasz felvágott, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, csibefasírt, karalábéfőzelék, zabrudi	Mórahalmi leves, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék, zabrudi	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Zöldségkrém, zsemle
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Mórahalmi leves TM, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, zabrudi
Péntek 26	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Alma
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, székelykáposzta, meggy	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle
	Uzsonna	Alma	Zöldségleves, rakott spárga, őszibarack befőtt diab	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Reszelt alma	Diab.jam, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, házi májpástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, spagetti tészta 1/2, reszelt sajt, étcsokoládé	Halpástétom, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle
	Uzsonna	Alma	Kertészleves, brokkolis-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, sajt, étcsokoládé	Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Reszelt alma	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Párizsi felvágott, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsófőzelék diab, zabrudi	Tea, tejfői 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Uzsonna	Alma	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle	Zelleres burgonyakrémleves, halrúd, zöldborsópüréfőzelék, zabrudi	Zelleres burgonyakrémleves TM, halrúd, zöldborsófőzelék diab TM, zabrudi

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!
Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

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



Előnyhágyta: Czagány Éva Vezető ápoló