



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

27. hét

2026. június 29-től 2026. július 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 29	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Kigyóborka, rozskenyér	Tej	Lebbencsleves Kolbászos lecsó párolt rizszel	Cseresznye	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 30	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Hónapos retek, sajtos stangli	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Rakott káposzta	Meggy	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér
Szerda 1	Citromos tea Meggyes croissant Gyümölcsjoghurt	Tejes- kávé	Paradicsomleves Sült dagadó hagymás törtburgonyával Kovászos uborkával, túró rudi	Görögdinnye	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Sült debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Baconos daragaluska leves Töltött paprika főtt burgonyával Alma	Gyümölcslé	Citromos tea Pritaminos túrókrém Korpás zsemle
Péntek 3	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, tk kenyér	Tej	Csontleves cézarnetéllel Csirkepaprikás galuskával Uborkasalátával	Jégkrém	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 4	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás Tökfőzelék sült császárszalonnával	Tejszelet	Citromos tea, vaníliás tej Mogyorókrém, margarin Kalács
Vasárnap 5	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Krumplis tészta csemege uborkával	Diós búrkifli	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czirány Éva Vezető ápoló





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



27. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. június 29-től 2026. július 5-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Lebbencsleves, kolbászos lecsó, párolt rizs
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 30	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, ausztria szalámi, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, rakott cukkini	Zellerkrémleves, rakott cukkini	Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Meggy
	Vacsora	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, gófri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, gófri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, cékla, túró rudi	Kertészleves diétás, pulykasült, törtburgonya, cékla, túró rudi	Paradicsomleves, sült dagadó, hagymás törtburgonya, kovászos uborka, zabrudi
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, zala felvágott, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, sült debreceni, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Baconos daragaluska leves, húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya, almabefőtt	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya, alma	Baconos daragaluska leves, töltött paprika, főtt burgonya, alma
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, pirítósos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, korpás zsemle	Tea, pirítósos felvágott, margarin, korpás zsemle
Péntek 3	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, tk kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, tk kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, csirkepaprikás, galuska, uborkasaláta	Csontleves, csirkepörkölt, galuska, cékla	Csontleves, csirkepörkölt, galuska, uborkasaláta
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 4	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sertésgulyás, halrúd, tökfőzelék	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék diétás	Sertésgulyás, sült császárszalonna, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, mogyorókrém, margarin, kalács	Tea, vaníliás tej, margarin, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, krumplis tészta, cékla	Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Pulykaragu leves, krumplis tészta, csemege uborka
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.06.04.



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



27. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2026. június 29-től 2026. július 5-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu, rizspép	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu TM, rizspép	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, félbarna kenyér
Kedd 30	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, hónapos retek, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, rakott cukkini	Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM	Zellerkrémleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Meggy
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, meggyes croissant, gyümölcsjoghurt
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Kertészleves, pulykasült, törtburgonya, cékla, túró rudi	Kertészleves, pulykasült, törtburgonya, cékla, körtebefőtt	Paradicsomleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, kovászos uborka, túró rudi
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása, reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása, reszelt főtt tojással	Tea, tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya, almabefőtt	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya, almabefőtt	Daragaluska leves, natúr csirkemell, paradicsommártás, főtt burgonya, alma
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, piraminos túrókrém, korpás zsemle
Péntek 3	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré	Csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré TM	Zöldségleves, csirkepaprikás, galuska, uborkasaláta
	Uzsonna	Jégkrém	Öszibarack befőtt	Jégkrém
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 4	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtojás, margarin, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék TM	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Gesztenye rúd	Tejszelet
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, mogorókrém, margarin, kalács	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vaníliás tej, mogorókrém, margarin, kalács
Vasárnap 5	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Pulykaragu leves, krumpilis tészta, csemege uborka
	Uzsonna	Öszibarack befőtt	Öszibarack befőtt	Diós burkifli
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



27. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. június 29-től 2026. július 5-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 29	Reggeli Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai Natúr joghurt, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Hamis gulyás diétás, kolbászos lecsó, párolt rizs 1/2, almabefőtt diab	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, rizspép 1/2, almabefőtt diab	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, almabefőtt diab	Hamis gulyás diétás, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 30	Utóvacsora Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli Tea, ausztria szalámi, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, hónapos retek,
	Tízórai Pulykamell sonka, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Ebéd Zellerkrémleves, rakott káposzta, meggy	Zellerkrémleves, rakott cukkini, meggybefőtt diab	Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM, meggy	Zellerkrémleves TM, rakott cukkini TM, meggy
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 1	Vacsora Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle
	Utóvacsora Kefir, zsemle	Citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Paradicsomleves diab, sült dagadó, hagymás törtburgonya 1/2, kovászos uborka, zabrudi	Kertészleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, zabrudi	Paradicsomleves diab, pulykasült, törtburgonya 1/2, kovászos uborka, zabrudi	Kertészleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, zabrudi
Csütörtök 2	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt sajttal	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli Tea, sült debreceni, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, sült virsli, mustár, zsemle	Tea, sült virsli 1 db, zsemle
	Tízórai Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
Péntek 3	Ebéd Baconos daragaluska leves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, alma, gyümölcsle	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab, gyümölcsle	Daragaluska leves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, alma, gyümölcsle	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, alma, gyümölcsle
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, pitaminos túrókrém, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált pitaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora Pritaminos felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Reggeli Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
Szombat 4	Tízórai Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Csontleves, csirkepaprikás, galuska durum 1/2, uborkasaláta diab, étcsokoládé	Csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré, étcsokoládé	Csontleves, csirkepörkölt, galuska durum 1/2, uborkasaláta diab, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkepörkölt, galuska durum 1/2, uborkasaláta diab, étcsokoládé
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2,
	Utóvacsora Májkrem, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle
Vasárnap 5	Reggeli Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai Kefir, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd Sertésgulyás, sült császárszalonna, tökfőzelék diétás, zabrudi	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék diétás, zabrudi	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék TM, zabrudi	Csirkegulyás, halrúd, tökfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora Diab.méz, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab	Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab	Zellerleves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Utóvacsora Zöldségkrém, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Diab.jam, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
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+V)

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló