



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

28. hét

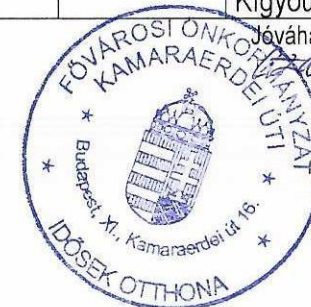
2026. július 6-tól 2026. július 12-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 6	Citromos tea Krém túró Fahéjas csiga	Kakaó	Erdei gyümölcsleves Pincepörkölt tarhonyával Paprikába töltött káposztával ½	Cseresznye	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Kedd 7	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Korpás zsemle	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Rántott karaj majonézes káposztasalátával Zabrudli	Görögdinnye	Citromos tea Mediterrán túrókrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 8	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, rozskenyér	Tej	Citromos kertileves Fejtett babfőzelék sült tarjával	Sárgadinnye	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 9	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db Lenmagos zsemle	Tej	Csókakői kolbászleves Darás metélt baracklekvárral	Meggy	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 10	Citromos tea Majonézes sonkás sajtsaláta Mini baguette	Tej	Sárgaborsókrémleves levesgyönggyel Rozmaringos pulykasült steak burgonyával Ecetes gyöngyhagyma	Cseresznye	Citromos tea Gyümölcsrizs Briós
Szombat 11	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Kelkáposztafőzelék csirkepörkölttel	Gyümölcslé	Citromos tea Sertés májkrém Paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Vasárnap 12	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Legényfogó leves Mákos metélt	Dörmi	Citromos tea Zöldségpástétom, natúr joghurt Kígyóuborka, 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.



28. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. július 6-tól 2026. július 12-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, gofri 2 db, natúr joghurt	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, majorannás csirkeragu, főtt burgonya	Körteleves, majorannás csirkeragu, tarhonya	Erdei gyümölcsleves TM, pincepörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Csersznye
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 7	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, rakott brokkoli, zabrudi	Burgonyaleves, rakott brokkoli, zabrudi	Rablóhúsleves, rántott karaj, majonéz káposztasaláta, zabrudi
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 8	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, sült tarja, fejtett babfőzelék	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé, zöldborsópüréfőzelék	Citromos kertileves, sült tarja, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, darafelfűjt	Csirkeragu leves diétás, darafelfűjt	Csirkeragu leves diétás, darás metélt baracklevkvarral
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Meggy
	Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykaszonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 10	Reggeli	Tea, majonézes sonkás sajsaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos sonkás-sajtsaláta, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sárgaborsókrémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Sárgarépa krémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Sárgaborsókrémleves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, ecetes gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Csersznye
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, briós	Tea, gyümölcsrizs, briós	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 11	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, kelkáposztafőzelék	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, májkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves, tejberizs kakaó szórással	Legényfogó leves csirkéből, tejberizs kakaó szórással	Legényfogó leves csirke TM, mákos metélt
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, natúr joghurt, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kigyóborka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.06.10.



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



28. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. július 6-tól 2026. július 12-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, gofri 2 db, krémtúró	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, krémtúró, fahéjas csiga
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Körteleves, majorannás csirkeragu, főtt burgonya	Körteleves TM, majorannás csirkeragu, főtt burgonya	Erdei gyümölcsleves, majorannás csirkeragu, tarhonya
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Cseresznye
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt főtt tojással	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 7	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, rakott brokkoli, tejszelet	Burgonyaleves TM, rakott brokkoli TM, zabrudi	Burgonyaleves, rakott brokkoli, zabrudi
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált turista felvágott, félbarna	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, kígyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé, zöldborsópüréfőzelék	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé, zöldborsópüréfőzelék TM	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé diétás, zöldborsófőzelék
	Uzsonna	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, darafelújít	Csirkeragu leves, darafelújít TM	Csirkeragu leves diétás, darás metélt baracklevárral
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Meggy
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 10	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csülök sonka, reszelt sajt, félbarna	Tea, csülökkrém, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sárgarépakrémleves, rozmaryingos pulykasült, törtburgonya, cékla	Sárgarépakrémleves TM, rozmaryingos pulykasült, törtburgonya, cékla	Sárgarépakrémleves, rozmaryingos pulykasült, steak burgonya, ecetes gyöngyhagyma
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Cseresznye
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, briós	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, gyümölcsrizs, briós
Szombat 11	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré TM	Kertészleves, csirkepörkölt, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtójas, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Legényfogyó leves csirke, tejberizs kakaó szórással	Legényfogyó leves csirke TM, tejberizs kakaó szórással TM	Legényfogyó leves csirke, mákos metélt
	Uzsonna	Dörmi	Körtebefőtt	Dörmi
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, zöldséggkrém, natúr joghurt, kígyóuborka, félbarna kenyér

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

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
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



28. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2026. július 6-tól 2026. július 12-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 6	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, pincepörkölt, tarhonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, meggybefőtt diab	Körteleves diab, majorannás csirkeragu, főtt burgonya 1/2, meggybefőtt diab	Erdei gyümölcsleves TM diab, majorannás csirkeragu, tarhonya 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle
Utóvacsora	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
Kedd 7	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, tejjől 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, rántott karaj, majonézes káposztasaláta, zabrudi, gyümölcslé	Burgonyaleves, rakott brokkoli, zabrudi, gyümölcslé	Rablóhúsleves, rakott brokkoli TM, zabrudi, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, laçy mediterrán túrókrém, darált turista felvágott, félbarna	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Utóvacsora	Turista felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	
Szerda 8	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle
	Ebéd	Citromos kertileves, sült tarja, zöldborsófőzelék diab, körtebefőtt diab	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé, zöldborsópüréfézelék, körtebefőtt diab	Citromos kertileves, sült csirkecomb filé, zöldborsófőzelék TM diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, pulykamell sonka, margarin, zsemle
Utóvacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Zala felvágott, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, darafelújít diab, meggy	Csirkeragu leves, darafelújít diab, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves diétás, darafelújít TM diab, meggy
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, piraminos felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, piraminos felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Utóvacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	
Péntek 10	Reggeli	Tea, majonézes sonkás sajtaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csülök sonka, reszelt sajt, félbarna	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Csülök sonka, zsemle	Sonkakrém, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle
	Ebéd	Sárgarépakrémleves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, ecetes gyöngyhagyma, almabefőtt diab	Sárgarépakrémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Sárgarépakrémleves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, ecetes gyöngyhagyma, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Utóvacsora	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	
Szombat 11	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, tejjől 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle
	Ebéd	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, kelkáposztafézelék, gyümölcslé	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, finomfézelékpüré, gyümölcslé	Faluházi csontleves, csirkepörkölt, kelkáposztafézelék, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, májkrem, paradicsom, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, májkrem, paradicsom, zsemle
Utóvacsora	Csirkemell sonka, zsemle	Csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, zsemle
	Ebéd	Legényfogyó leves, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirke, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirke TM, tejberizs kakaó szórással diab TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, kigyóborka, zsemle
Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!
Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: eelmez@kammerdo.hu

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



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló
Czagány Éva