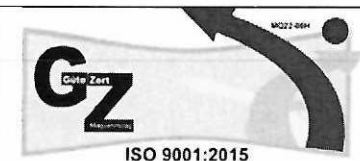




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL. ÉTREND

29. hét

2026. július 13-tól 2026. július 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Lenmagos zsemle	Tej	Csurgatott tojásleves levesgyönggyel Csőben sült csirkés-kukoricás tészta Gyümölcslé	Körte	Citromos tea Olaszkrém Lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Almakrémleves Bakonyi pulykatokány párolt rizszel	Meggyes piskóta	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kenyér	Tej	Tárkonyos sertésragu leves Parajos-csirkés ragu Zöldséges orsótésztával, reszelt sajttal	Jégkrém	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Gofri 2 db
Csütörtök 16	Citromos tea Ausztia szalámi 6 szelet, tömlős sajt Póréhagyma, sajtos stangli	Tej	Marhagulyás csipetkével Túrós derelye fahéjas tejfölmártással	Őszibarack	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea Túrós croissant Réteges gyümölcsjoghurt	Kakaó	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék rántott párizsival	Görögdinnye	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 18	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves eperlevél tésztával Töltött paprika főtt burgonyával	Sárgabarack	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 19	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sertéspörkölt bulgurral Kovászos uborkával	Túró rudi	Citromos tea Tepertőkrém, újhagyma 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.



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. július 13-tól 2026. július 19-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, prítaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, prítaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, lenmagos
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, zöldséges csirkeragu, rövidcső tészta, gyümölcsle	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, rövidcső tészta, gyümölcsle	Csurgatott tojásleves, zöldséges csirkeragu TM, rövidcső tészta, gyümölcsle
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Körte
	Vacsora	Tea, olaszkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, zöldagymás túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almakrémleves, pulykatokány, párolt rizs	Almakrémleves, pulykatokány, párolt rizs	Almakrémleves TM, pulykatokány TM, párolt rizs
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 15	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, parajos-csirkés ragu, zöldséges orsótészta, reszelt sajt	Tárkonyos csirkeragu leves, parajos-csirkés ragu diétás, orsótészta, sajt	Tárkonyos csirkeragu leves TM, parajos-csirkés ragu TM, orsótészta
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Zabrudli
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri	Tea, tejbedara, gofri	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli	Tea, ausztria szalámi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite	Marhagulyás diétás, körtés-kakaós tejpite	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	Őszibarack
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, réteges joghurt, kalács	Tea, réteges joghurt, kalács	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Lebbencsleves, rántott párizsi, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, töltött paprika, főtt burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, főtt burgonya, cékla	Zöldborsóleves, pulykapörkölt diétás, bulgur, cékla	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, bulgur, kovászos uborka
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



h. 2R

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.06.18.



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



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. július 13-tól 2026. július 19-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, lenmagos zse
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya, gyümölcsle	Brokkoli krémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya, gyümölcsle	Csurgatott tojásleves, zöldséges csirkeragu, rövidcsó tészta, gyümölcsle
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Körte
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Kedd 14	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almakrémleves, pulykatokány, rizspép	Almakrémleves TM, pulykatokány TM, rizspép	Almakrémleves, bakonyi pulykatokány, párolt rizs
	Uzsonna	Tejszelet	Meggybefőtt	Meggyes piskóta
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szerda 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, reszelt sajt	Tárkonyos csirkeragu leves TM, csirke aprópecsenye, parajfőzelék TM	Tárkonyos csirkeragu leves, parajos-csirkés ragu diétás, orsótészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudli	Jégkrém
	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri	Tea, tejbédara TM	Tea, tejbédara, gofri
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, póréhagyma, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite TM	Marhagulyás, túrós derelye fahéjas tejfölmártással
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, réteges joghurt, kalács	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, túrós croissant, réteges joghurt
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabbpüréfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabbpüréfőzelék TM	Lebbencsleves diétás, tükörtójas, zöldbabbfőzelék
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, húsgombóc, zelleremártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zelleremártás TM, főtt burgonya	Zöldségleves, natúr csirkemell, paradicsommártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, almás-fahéjas zabkása
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala krém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt, bulgurpép, cékla	Zöldborsópüréleves, pulykapörkölt, bulgurpép, cékla	Zöldborsóleves, pulykapörkölt, bulgur, kovászos uborka
	Uzsonna	Túró rudi	Étcsokoládé	Túró rudi
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejbédara	Tea, őszibarackos tejbédara TM	Tea, zöldségkrém, kefir, újhagyma, félbarna kenyér



Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.06.18.



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



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. július 13-tól 2026. július 19-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 13	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2,
	Tízórai	Kefir, zsemle	Pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, zöldséges csirkeragu, rövidcső tészta 1/2, gyümölcsle, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, gyümölcsle, almabefőtt diab	Csurgatott tojásleves, zöldséges csirkeragu TM, rövidcső tészta 1/2, gyümölcsle, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, olaszkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Utóvacsora	Diab.méz, zsemle	Olaszkrém, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Párizsi felvágott, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Almakrémleves diab, bakonyi pulykatokány, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	Almakrémleves diab, pulykatokány, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Almakrémleves diab TM, pulykatokány TM, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Utóvacsora	Baromfi párizsi, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Diab.jam, zsemle
Szerda 15	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, parajos-csirkés ragu, zöldséges orsótészta 1/2, reszelt sajt, zabrud	Tárkonyos csirkeragu leves, csirke aprópecsenye, parajfőzelék, reszelt sajt, zabrud	Tárkonyos csirkeragu leves TM, parajos-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta 1/2, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbédara diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Utóvacsora	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.méz, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Ausztria szalámi, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite diab, őszibarack	Marhagulyás, körtés-kakaós tejpite diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás diétás, körtés-kakaós tejpite TM diab, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, lóncs felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
Utóvacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Lóncskrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, meggybefőtt diab	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, meggybefőtt diab	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
Utóvacsora	Pulykasonka, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Vadász felvágott, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, sárgabarack	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab	Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, sárgabarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Utóvacsora	Májkrem, zsemle	Bécsi krém, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Diab.méz, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, étcsokoládé	Zöldborsóleves, pulykapörkölt, bulgurpép 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldborsóleves, pulykapörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle	Tea, őszibarackos tejbédara diab	Tea, zöldségkrém, újhagyma, zsemle
Utóvacsora	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle

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: 2026.06.18.