



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

30. hét

2026. július 20-tól 2026. július 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Mákos búrkifli Réteges gyümölcsjoghurt	Kakaó	Gombakrémleves levesgyönggyel Paprikás lisztben sült afrikai harcsafilé Franciasalátával	Sárgabarack	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 21	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Szederleves Kamaraerdei chilis bab Gyümölcslé	Jégkrém	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Tk kenyér	Tej	Rablóhúsleves eperlevél tésztával Tojásos nokedli ecetes jégsalátával	Nektarin	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Zöldpaprika ½, rozskenyér	Tej	Fahéjas szilvaleves Rakott burgonya tejföllel sütve Kovászos uborka	Görögdinnye	Citromos tea Bécsikrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, korpás zsemle	Tej	Csontleves cémmetétllettel Mexikói sertéstokány párolt rizzsel	Őszibarack	Citromos tea Gyümölcscrizs Puffancs
Szombat 25	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Sóskafozelék sült tojással Főtt burgonyával ½	Túró rudi	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás csipetkével Szilvás derelye porcukor szórással Gyümölcslé	Dörmi	Citromos tea Kolbászkrém, póréhagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Előrehozottan hagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány Éva



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



30. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. július 20-tól 2026. július 26-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Gombakrémeles, sült harcsafilé, franciasaláta	Hamis gulyás diétás, sült harcsafilé, finomfőzelékpüré	Hamis gulyás diétás, paprikás lisztben sült harcsafilé, franciasaláta TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna
Kedd 21	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, chilis bab, gyümölcsle	Körteleves, csöbentsült brokkolis csirke, bulgur, gyümölcsle	Körteleves TM, chilis bab, gyümölcsle
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Zabrudí
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
Szerda 22	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, tojásos nokedli, cékla	Pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Pulykaragu leves, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Nektarin	Nektarin
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, rozskenyér	Tea, zala felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott cukkini	Őszibarack leves, rakott cukkini	Őszibarack leves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, bécsikrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Csontleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Csontleves, mexikói sertéstokány, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Őszibarack	Őszibarack
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült tojás, sóskafozelék, főtt burgonya 1/2	Mórahalmi leves, sült tojás, sóskafozelék, főtt burgonya 1/2	Mórahalmi leves TM, főtt tojás, sóskafozelék TM, főtt burg 1/2
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sertésgulyás, tejberizs kakaó szórással, gyümölcsle	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással, gyümölcsle	Sertésgulyás, szilva lekvár, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Meggybefőtt
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrem, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czirány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.06.25.





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



30. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. július 20-tól 2026. július 26-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Hamis gulyás, sült harcsafilé, finomfőzelékpüré	Hamis gulyás, sült harcsafilé, finomfőzelékpüré TM	Gombakrémléves, paprikás lisztben sült harcsafilé, franciasaláta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 21	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, bulgurpép, gyümölcsle	Körteleves TM, csöbenschüsselt brokkolis csirke TM, bulgurpép, gyümölcsle	Szederleves, chilis bab, gyümölcsle
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudi	Jégkrém
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejbedara	Tea, almás-fahéjas tejbedara TM	Tea, almás-fahéjas tejbedara
Szerda 22	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, őszibarack felfújt	Pulykaragu leves, őszibarack felfújt TM	Pulykaragu leves, tojásos nokedli, jégsaláta
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Nektarin
	Vacsora	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, zöldpaprika 1/2, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott cukkini	Őszibarack leves TM, rakott cukkini TM	Fahéjas szilvaleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, spárgás-csirkés ragu, rizspép	Csontleves, spárgás-csirkés ragu TM, rizspép	Karalábéleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, gyümölcscrizs, puffancs	Tea, gyümölcscrizs TM	Tea, gyümölcscrizs, puffancs
Szombat 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, reszelt főtt tojás, sóskafezelék, főtt burgonya 1/2	Mórahalmi leves TM, reszelt főtt tojás, sóskafezelék TM, főtt burgonya 1/2	Mórahalmi leves, sült tojás, sóskafezelék, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Túró rudi	Geszténye rúd	Túró rudi
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, natúr joghurt, minijam, miniméz, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással, gyümölcsle	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással TM, gyümölcsle	Csirkegulyás, szilvás deszka, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Meggybefőtt	Dörmi
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségek, póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Szagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.06.25.





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



30. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2026. július 20-tól 2026. július 26-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle
	Ebéd	Gombakrémleves, paprikás lisztben sült harcsafilé, franciasaláta, sárgabarack	Hamis gulyás, sült harcsafilé, finomfőzelékpüré, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás diétás, paprikás lisztben sült harcsafilé, franciasaláta TM, sárgabarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle Diab.miniméz, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása Diab.miniméz, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle Diab.miniméz, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle
	Ebéd	Szederleves diab, kamaraerdei chilis bab, gyümölcsle, zabrudí	Körteleves diab, csöbenschüsselt brokkolis csirke, bulgurpép 1/2, gyümölcsle, zabrudí	Körteleves TM diab, csöbenschüsselt brokkolis csirke TM, bulgur 1/2, gyümölcsle, zabrudí
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle Gépsonka, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejbedara diab Sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle Gépsonka, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, tejjel 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, őszibarack felfújt diab, nektarin	Pulykaragu leves, őszibarack felfújt diab, almabefőtt diab	Rablóhúsleves, őszibarack felfújt TM diab, nektarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, zsemle Löncs felvágott, zsemle	Tea, sült karfiolos rizskása reszelt sajttal Löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle Diab.miniméz, zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Ausztria szalámi, zsemle
	Ebéd	Őszibarack leves diab, rakott cukkini, cseresznye befőtt diab	Őszibarack leves diab, rakott cukkini, cseresznye befőtt diab	Őszibarack leves TM diab, rakott cukkini TM, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, bécsikrém, paradicsom, zsemle Hamé pástétom, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab Bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, paradicsom, zsemle Hamé pástétom, zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Csontleves, mexikói sertéstokány, párolt rizs 1/2, őszibarack	Csontleves, spárgás-csirkés ragu, rizspép 1/2, körtebefőtt diab	Csontleves, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle Diab.jam, zsemle	Tea, gyümölcsrizs diab Turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle Diab.jam, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejjel 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült tojás, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Mórahalmi leves, reszelt főtt tojás, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, főtt tojás, sóskafőzelék TM, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle Natúr joghurt, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása Marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle Marha párizsi, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Sertésgulyás, tejberizs kakaó szórással diab, gyümölcsle, meggybefőtt diab	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással diab, gyümölcsle, meggybefőtt diab	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással TM diab, gyümölcsle, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma
	Vacsora Utóvacsora	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, zsemle Diab.jam, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása Diab.jam, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, zsemle Diab.jam, zsemle

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)

