



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

31. hét

2026. július 27-től 2026. augusztus 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Körözött, pritaminpaprika ½ Sajtos stangli	Tej	Őszibarack leves Rakott karfiol tejföllel sütve	Szilvás pite	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Főtt virsli, mustár Lenmagos zsemle	Tej	Hamis gulyásleves Gyöngyhagymás marharagu Főtt burgonyával, gyümölcsle	Görögdinnye	Citromos tea Házi sonkakrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 29	Citromos tea Csokoládés croissant Tejszínhabos puding	Tej	Lebbencsleves Finomfőzelék csibefasírttal	Csokoládés parány	Citromos tea Sült cserkészkolbász Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 30	Citromos tea Padlizsánkrém, paradicsom 1 db Korpás zsemle	Tej	Hideg sárgadinnye krémleves Hagymás-gombás csirkeragu Párolt rizssel	Őszibarack	Citromos tea Gyümölcshagyma Gofri 2 db
Péntek 31	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, tk kifli	Tej	Jókai bableves Piskótakocka Erdei gyümölcsmártással	Sárgabarack	Citromos tea Hamé pástétom, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 1	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, kockasajt Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Legényfogó leves Káposztás kocka	Alma	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1 db Félbarna kenyér	Tej	Magyaros zöldborsóleves galuskával Kakukkfűves sült csirkecomb filé Hagymás törtburgonyával Kovászos uborkával	Túrós rudi	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Puffancs

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány Éva

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, sajtos stangli	Tea, csabai felvágott, margarin, pritaminipaprika 1/2, félbarna ken
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Ősziarack leves, rakott spárga	Ősziarack leves, rakott spárga	Ősziarack leves TM, rakott spárga TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcslé	Hamis gulyás diétás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcslé	Hamis gulyás, gyöngyhagymás marharagu, főtt burgonya, gyümölcslé
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, házi sonkakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány	Zabudi
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült cserkészkolbász, paprikába töltött káp 1/2, félbarna ken
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sárgadinnye krémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs	Sárgadinnye krémleves, majorannás csirkeragu, párolt rizs	Sárgadinnye krémleves TM, majorannás csirkeragu, párolt rizs
	Uzsonna	Ősziarack befőtt	Ősziarack	Ősziarack
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 31	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kifli	Tea, turista felvágott, margarin, póréahagyma, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Jókai bableves, piskótakocka erdei gyümölcsmártással	Csirkeragu leves diétás, almafelfújt	Csirkeragu leves diétás, almafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 1	Reggeli	Tea, sertés párizsi, kockasajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves, ősziarackos tejberizs	Legényfogó leves csirke, ősziarackos tejberizs	Legényfogó leves csirke TM, káposztás kocka
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, kovászos uborka
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, puffancs	Tea, réteges joghurt, puffancs	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Arky Tamás Konyhafőnök
Jóváhagyta: Czuczár Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: eljelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.07.02.

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, körözött, pritaminpaprika 1/2, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott spárga	Őszibarack leves TM, rakott spárga TM	Őszibarack leves, rakott spárga
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Szilvás pite
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt főtt tojással	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcsle	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya, gyümölcsle	Hamis uglyás, gyöngyhagymás marharagu, főtt burgonya, gyümölcsle
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, halpástétom, kígyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, csokoládés croissant, tejszínhabos puding
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré TM	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Zabrudí	Csokoládés parány
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprikába töltött káp, félbarna k
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sárgadinnye krémleves, majorannás csirkeragu, rizspép	Sárgadinnye krémleves TM, majorannás csirkeragu, rizspép	Sárgadinnye krémleves, hagymás-gombás csirkeragu, rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, gyümölcsrizs, gofri
Péntek 31	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, póréhagyma, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, almafelfújt	Csirkeragu leves, almafelfújt TM	Csirkeragu leves diétás, piskótakocka erdei gyümölcs mártással
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, zöldségkrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kígyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, őszibarackos tejberizs	Legényfogó leves csirke TM, őszibarackos tejberizs TM	Legényfogó leves csirke, káposztás kocka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Alma
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, kovászos uborka
	Uzsonna	Túró rudi	Étsokoládé	Túró rudi
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, puffancs	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, puffancs

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Árky 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
Budapest, XI., Kamaraerdei út 16.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.			
31. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.			2026. július 27-től 2026. augusztus 2-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 27	Reggeli	Tea, körözött, pirítámpaprika 1/2, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, pirítámpaprika 1/2, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, pirítámpaprika 1/2,
	Tízórai	Csabai felvágott, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Ősziarack leves diab, rakott karfiol, almabefőtt diab	Ősziarack leves diab, rakott spárga, almabefőtt diab	Ősziarack leves TM diab, rakott spárga TM, almabefőtt diab	Ősziarack leves TM diab, rakott spárga TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Hamis gulyás, gyógyhagymás marharagu, főtt bugonya 1/2, gyümölcsle, étcsokoládé	Hamis gulyás, marharagu, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, étcsokoládé	Hamis gulyás diétás, gyógyhagymás marharagu, főtt bugonya 1/2, gyümölcsle, étcsokoládé	Hamis gulyás, marharagu, főtt bugonya 1/2, gyümölcsle, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, házi sonkakrém, kígyóborka, zsemle	Tea, sült-sonkás zöldséges rizskása	Tea, házi sonkakrém, kígyóborka, zsemle	Tea, házi sonkakrém, kígyóborka, zsemle
Szerda 29	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék diab, zabrudi	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré, zabrudi	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelék TM, zabrudi	Lebbencsleves diétás, csibefasírt, finomfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, sült cserkészkolbász, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Marha párizsi, zsemle	Padlizsánkrém, félbarna kenyér	Marha párizsi, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Sárgadinnye krémleves diab, hagymás-gombás csirkeragu, párolt rizs 1/2, őszibarack	Sárgadinnye krémleves diab, majorannás csirkeragu, rizspép 1/2, őszibarack befőtt diab	Sárgadinnye krémleves TM diab, majorannás csirkeragu, párolt rizs 1/2, őszibarack	Sárgadinnye krémleves TM diab, majorannás csirkeragu, párolt rizs 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 31	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Turista felvágott krém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, almafelújít diab, sárgabarack	Csirkeragu leves diétás, almafelújít diab, körtebefőtt diab	Csirkeragu leves diétás, almafelújít TM diab, sárgabarack	Csirkeragu leves diétás, almafelújít TM diab, sárgabarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, hamé pástétom, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Szombat 1	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Legényfogó leves, káposztás kocka diab, alma	Legényfogó leves csirke, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab	Legényfogó leves csirke TM, káposztás kocka diab, alma	Legényfogó leves csirke TM, káposztás kocka diab, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, paradicsom, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Pulykasonka, zsemle	Kenőmájas, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, kovászos uborka, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, kovászos uborka, étcsokoládé	Magyaros zöldborsóleves, kakukkfűves csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pirítáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pirítáminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pirítáminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pirítáminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
		Uzónacsora	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Diétetikus
 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)

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

