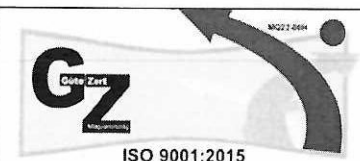




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

32. hét

2026. augusztus 3-tól 2026. augusztus 9-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 3	Citromos tea Téliszalámi 10 szelet, kockasajt Kígyóborka, rozskenyér	Tej	Csurgatott tojásleves Lasagne	Sárgadinnye	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, gyümölcsjoghurt Félbarna kenyér
Kedd 4	Citromos tea Póréhagymás körözött Paradicsom 1 db, tk kifli	Tej	Kacsaerőleves kiskocka tésztával Tökfőzelék szeszamos rántott karajjal Alma	Jégkrém	Citromos tea Kenőmájas Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Szerda 5	Citromos tea Gépsonka 2 szelet Pannónia sajt 2 szelet, margarin Zöldpaprika ½, mini baguette	Tej	Görög gyümölcsleves Juhtúrós-szalonnás galuska Dörmi	Görögdinnye	Citromos tea Hamé pástétom 1 db Lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 6	Citromos tea Házi kekszes krémtúró Fahéjas csiga	Tejes- kávé	Magyaros gombaleves Roston sült csirkemell egresmártással Párolt rizsszel, gyümölcslé	Őszibarack	Citromos tea Kolbászkarika 6 db, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 7	Citromos tea Házi sajtkrém, paradicsom 1 db Lenmagos zsemle	Tej	Sült répakrémleves levesgyönggyel Slambuc kovászos uborkával	Sárgabarack	Citromos tea, vaníliás tej Miniméz, minijam, margarin Kalács
Szombat 8	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Marhapörkölt bulgurral Ecetes almapirikával	Csokoládé parány	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Paprikás burgonya sült debrecenivel Csemege uborkával	Tejszelet	Citromos tea Füstölt sajt, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány É





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



32. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. augusztus 3-tól 2026. augusztus 9-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu, rizspép	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu TM, rizspép	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása reszelt sajttal	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér
Kedd 4	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pórégagymás körözött, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, almabefőtt	Burgonyaleves TM, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM, almabefőtt	Kacsaerőleves, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék, alma
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudai	Jégkrém
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, zöldségkrém, paprikába töltött káp 1/2, félbarna kenyér
Szerda 5	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakerém, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, 3 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré, dörmi	Körteleves TM, majorannás pulykaragu, burgonyapüré TM, étcsokoládé	Görög gyümölcsleves, majorannás pulykaragu, glauska, dörmi
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt pannónia sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt főtt tojással	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, házi kekszes krémtúró, gofri 2 db	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, házi kekszes krémtúró, fahéjas csiga
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkemell, almamártás, rizspép, gyümölcslé	Kertészleves, sült csirkemell, almamártás TM, rizspép, gyümölcslé	Kertészleves, sült csirkemell, egresmártás, rizs, gyümölcslé
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 7	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, házi sajtkrém, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Répakrémleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, törtburgonya	Sült répakrémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács
Szombat 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, marharagu, bulgurpép	Húsgaluska leves, marharagu, bulgurpép	Karalábéleves, marhapörkölt, bulgur, almaparika
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka margarin, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Zellerkrémleves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Paradicsomleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, csem.ub
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudai	Tejszelet
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbedara TM	Tea, füstölt sajt, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmaz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány Éva



Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, téliszalámi, kockasat, kígyóuborka, rozskenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Zöldségleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, pitaminos felvágott, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 4	Reggeli	Tea, póréhagymás kőrözött, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, tk kifli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Kacsarőleves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, almabefőtt	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék diétás, alma	Kacsarőleves, szeszamos rántott karaj, tökfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Zabudi
	Vacsora	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paprikába töltött káp 1/2, félbarna kenyér
Szerda 5	Reggeli	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 szelet, margarin, mini baguette	Tea, gépsonka 3 szelet, margarin, zöldséppap 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, juhtúrós-szalonnás galuska, dörmi	Körteleves, majorannás pulykaragu, galuska, dörmi	Körteleves TM, majorannás pulykaragu, galuska, étcsokoládé
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, házi kekszes krémtúró, gofri 2 db	Tea, házi kekszes krémtúró, gofri 2 db	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros gombaleves, sült csirkemell, almamártás, párolt rizs, gyümölcslé	Kertészleves diétás, sült csirkemell, almamártás, párolt rizs, gyümölcslé	Magyaros gombaleves, sült csirkemell, almamártás TM, párolt rizs, gyümölcslé
	Uzsonna	Körtebefőtt	Őszibarack	Őszibarack
	Vacsora	Tea, kolbászkarika, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 7	Reggeli	Tea, házi sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, slambuc, kovászos uborka karika	Sült répakrémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Sült répakrémleves TM, slambuc, kovászos uborka
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 8	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, marhapörkölt, főtt burgonya	Húsgaluska leves, marharagu, bulgur	Húsgaluska leves, marhapörkölt, bulgur, ecetes almapirika
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Csokoládé parány	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Zellerkrémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Paradicsomleves, sült debreceni, paprikás burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabudi
	Vacsora	Tea, füstölt sajt, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu



32. hét		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.		2026. augusztus 3-tól 2026. augusztus 9-ig	
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 3	Reggeli	Tea, féliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Csurgatott tojásleves, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	Zöldségleves, spárgás-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása reszelt sajttal	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 4	Reggeli	Tea, pöréghagymás körözött, paradicsom, zsemle	Csirkemell sonkákrm, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Tea, lágy túrókrém, darált csabai felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Kacsaerőleves, szezámos rántott karaj, tökfőzelék diétás, alma, zabrud	Burgonyaleves, sült csirkecomb filé, tökfőzelék diétás, almabefőtt diab, zabrud	Kacsaerőleves, szezámos rántott karaj, tökfőzelék TM, alma, zabrud	Burgonyaleves TM, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM, alma, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, tejbédara kakaó szórással diab	Tea, kenőmájás, paprikába töltött káp, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
Szerda 5	Reggeli	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, zöldp 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Körteleves diab, majorannás pulykaragu, galuska 1/2, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab	Körteleves diab, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab	Körteleves diab TM, majorannás pulykaragu, galuska 1/2, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab	Körteleves diab TM, majorannás pulykaragu, galuska 1/2, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, zsemle	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt pannónia sajttal	Tea, hamé pástétom, lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, házi kekszes krémtúró diab	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Májkrém, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Magyaros gombaleves, sült csirkemell, egresmártás diab, párolt rizs 1/2, gyümölcslé, őszibarack	Kertészleves, sült csirkemell, almamártás diab, rizspép 1/2, gyümölcslé, körtebefőtt diab	Kertészleves, sült csirkemell, almamártás TM diab, párolt rizs 1/2, gyümölcslé, őszibarack	Kertészleves, sült csirkemell, almamártás TM diab, párolt rizs 1/2, gyümölcslé, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kolbászkarika, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykamell sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
Péntek 7	Reggeli	Tea, házi sajtkrém, paradicsom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Tízórai	Marha párizsi, zsemle	Tea, tejfői 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Sült répakrémleves, zöldfűszeres csirkecsont, törtburgonya 1/2, sárgabarack	Sült répakrémleves, zöldfűszeres csirkecsont, törtburgonya 1/2, almabefőtt diab	Sült répakrémleves TM, zöldfűszeres csirkecsont TM, törtburgonya 1/2, sárgabarack	Sült répakrémleves TM, zöldfűszeres csirkecsont TM, törtburgonya 1/2, sárgabarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 8	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Húsgaluska leves, marhapörkölt, bulgur 1/2, almapaprika, étcsokoládé	Húsgaluska leves, marharagu, bulgurpép 1/2, étcsokoládé	Húsgaluska leves, marhapörkölt, bulgur 1/2, almapaprika, étcsokoládé	Karalábéleves, marharagu, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása diab	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tömlős sajt, félbarnakenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, zabrud	Zellerkrémleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, zabrud	Paradicsomleves diab, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, zabrud	Zellerkrémleves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, füstölt sajt, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas tejbédara	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Párizsi felvágott, zsemle	Párizsikrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamero.hu

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

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.07.08.