

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

33. hét

2026. augusztus 10-től 2026. augusztus 16-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka, korpás zsemle	Tej	Tejfölös zöldbableves Lecsó kolbásszal, tarhonyával	Görögdinnye	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Kedd 11	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Tk kifli	Tej	Körteleves Mexikói sertésragu párolt rizszel Tejszelet	Őszibarack	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kenyér	Tej	Karalábékrémleves levesgyönggyel Zöldfűszeres csirkemell filé Steak burgonyával, tzatzikivel	Sárgabarack	Citromos tea Tojáskrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 13	Citromos tea, tej Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Paradicsom 1 db, lenmagos zsemle	Natúr joghurt	Erdei gyümölcsleves Csirkemájás rizottó Kovászos uborkával	Nektarin	Citromos tea, kakaó Krém túró Briós
Péntek 14	Citromos tea Kolbászkrem, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Marhagulyás csipetkével Almás pite	Sárgadinnye	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves Tarhonyás hús céklával	Dörmi	Citromos tea Csécsi szalonna Póréhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Vajgaluska leves Majorannás burgonyafőzelék Pulykapörkölttel	Gyümölcslé	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, 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 Éva

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Magyaros zöldbableves, lecsó kolbásszal, tarhonya
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, tk kifli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, mexikói sertésragu, párolt rizs, tejszelet	Körteleves, csőben sült brokkolis csirke, párolt rizs, tejszelet	Körteleves TM, mexikói sertésragu, párolt rizs, zabrudi
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	Őszibarack
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér
Szerda 12	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	Karalábékrémleves, zöldfűszeres csirkemell filé, törtburgonya, tzatziki	Spárgakrémleves, zöldfűszeres csirkemell filé, törtburgonya, cékla	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres csirkemell filé, steak burgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, tej, csülök sonka, tömlős sajt, paradicsom szelet, félbarna k	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Natút joghurt	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, csirkemájás rizottó, kovászos uborka karika	Őszibarack leves, zöldséges csirkerizottó	Erdei gyümölcsleves TM, csirkemájás rizottó, kovászos uborka
	Uzsonna	Körtebefőtt	Nektarin	Nektarin
	Vacsora	Tea, kakaó, krémtúró, briós	Tea, kakaó, natúr joghurt, briós	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, kolbászkрем, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkрем, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite	Marhagulyás diétás, almás pite	Marhagulyás, almás pite TM
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 15	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, tarhonyás hús, cékla	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla	Zöldségleves, tarhonyás hús, cékla
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Árky Tamás Konyhafőnök
Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmaz@kamerdo.hu



33. hét	ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.
---------	---------------------------

2026. augusztus 10-től 2026. augusztus 16-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 10	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, kígyóborka, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves TM, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya	Tejfölös zöldbableves, zöldséges csirkeragu, tarhonya
	Uzsonna	Görögdinnye pép	Görögdinnye pép	Görögdinnye
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása TM	Tea, almás-fahéjas zabkása
Kedd 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, csőbensült brokkolis csirke, rizspép, tejszelet	Körteleves TM, csőbensült brokkolis csirke TM, rizspép, zabrudi	Körteleves, csőbensült brokkolis csirke, párolt rizs, tejszelet
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Őszibarack
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Szerda 12	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, zöldfűszeres csirkemell, törtburgonya, cékla	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres csirkemell, törtburgonya, cékla	Karalábékrémleves, zöldfűszeres csirkemell filé, steak burgonya, tzatziki
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tej, tömlős sajt, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Natúr joghurt
	Ebéd	Őszibarack leves, zöldséges csirkerizottó	Őszibarack leves TM, zöldséges csirkerizottó	Erdei gyümölcsleves, csirkemájás rizottó, kovászos uborka
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Nektarin
	Vacsora	Tea, kakaó, krémtúró, briós	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, kakaó, krémtúró, briós
Péntek 14	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite	Marhagulyás, almás pite TM	Marhagulyás, almás pite
	Uzsonna	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye pép	Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, zöldséghrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Dörmi	Körtebefőtt	Dörmi
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejbedara	Tea, őszibarackos tejbedara TM	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, minijam, miniméz, margarin, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsófőzelékpüré TM	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.07.16.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16. ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.			
33. hét		2026. augusztus 10-től 2026. augusztus 16-ig			
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Hálpástétom, zsemle	Hálpástétom, félbarna kenyér	Hálpástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Tejfőlés zöldbaleves, lecsó kolbásszal, tarhonya 1/2, cseresznye befőtt diab	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, cseresznye befőtt diab	Magyaros zöldbaleves, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, cseresznye befőtt diab	Magyaros zöldbaleves, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, cseresznye befőtt diab
	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
	Utóvacsora	Diab.méz, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
Kedd 11	Reggeli	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, natúr joghurt, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Körteleves diab, mexikói sertésragu, párolt rizs 1/2, étcsokoládé, őszibarack	Körteleves diab, csőbensült brokkolis csirke, rizspép 1/2, zabrud, őszibarack befőtt diab	Körteleves diab TM, csőbensült brokkolis csirke TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé, őszibarack	Körteleves diab TM, csőbensült brokkolis csirke TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé, őszibarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldéges zabkása	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Utóvacsora	Csirkemell sonka, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Karalábékrémleves, zöldfűszeres csirkemell filé, steak burgonya, tzatziki, sárgabarack	Spárgakrémleves, zöldfűszeres csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, sárgabarack	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, sárgabarack
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tojáskrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tojáskrém 1/2, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Utóvacsora	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.jam, zsemle
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Gépsonka, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves diab, csirkemájás rizottó, kovászos uborka, nektarin	Őszibarack leves diab, zöldséges csirkerizottó, körtebefőtt diab	Erdei gyümölcsleves diab TM, csirkemájás rizottó, kovászos uborka, nektarin	Erdei gyümölcsleves diab TM, zöldséges csirkerizottó, nektarin
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, kolbászkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Pulykamell sonka, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Májkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, almás pite diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás, almás pite diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás diétás, almás pite TM diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás, almás pite TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zöldséghrém, zsemle
	Utóvacsora	Zöldséghrém, zsemle	Zöldséghrém, félbarna kenyér	Zöldséghrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
Szombat 15	Reggeli	Tea, pitaminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Olasz felvágott, zsemle	Pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla, körtebefőtt diab	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla, körtebefőtt diab	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla, körtebefőtt diab	Zöldségleves, bulguros csirke, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, csécsi szalonna, poréahagyma, zsemle	Tea, őszibarackos tejbedara diab	Tea, pulykasonka, margarin, poréahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, poréahagyma, zsemle
	Utóvacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsófőzelék diab, gyümölcslé	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsópüréfőzelék diab, gyümölcslé	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsófőzelék TM diab, gyümölcslé	Vajgaluska leves, pulykapörkölt, zöldborsófőzelék TM diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült husos-zöldséges rizskása	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Zöldséghrém, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Zöldséghrém, zsemle	Zöldséghrém, 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)

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.07.16.