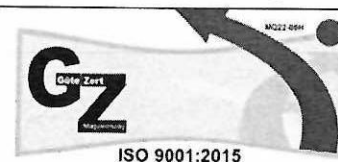




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

34. hét

2026. augusztus 17-től 2026. augusztus 23-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, mini baguette	Tej	Rablóhúsleves Bolognai ragu zöldséges orsótésztával Reszelt sajttal	Szőlő	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Félbarna kenyér
Kedd 18	Citromos tea Vaníliás croissant Gyümölcsjoghurt	Kakaó	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rozmaringos pulykasült Steak burgonyával, pepperóni paprika	Szilva	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tej	Almás körteleves Roston csirkemell petrezselymes rizzsel Tzatzikivel	Sajtos pogácsa	Citromos tea Gyümölcsrcizs Gofri 2 db
Csütörtök 20	Citromos tea Szalonnás-hagymás rántotta Lenmagos zsemle	Tej	Lebbencsleves Finomfőzelék rántott párizsival	Gyümölcslé	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika 1/2 Félbarna kenyér
Péntek 21	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk kifli	Tej	Magyaros zöldbaleves Vadas marharagu spagetti tésztával	Banán	Citromos tea, tejeskávé Margarin, minijam Kalács
Szombat 22	Citromos tea Pulykasonka felvágott 3 szelet Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cércsüvel Zellerfőzelék csirkepörkölttel	Tejszelet	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Vasárnap 23	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csókakói kolbászleves Diós metélt	Kapucínér szelet	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér

Készítette: Árkay Tamás Konyhafőnök

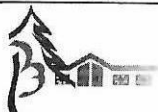
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

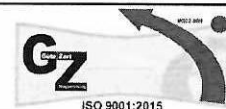
Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 17	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, bolognai ragu, orsótészta, sajt	Kertészleves diétás, csirkés-spárgás ragu, orsótészta, sajt	Rablóhúsleves, bolognai ragu, orsótészta
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségszószt, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér
Kedd 18	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rozsmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, rozsmaringos pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, rozsmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Szilva
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 19	Reggeli	Tea, marha párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almás körteleves, roston csirkemell, petrezselymes rizs, kapormártás	Almás körteleves, roston csirkemell, petrezselymes rizs, kapormártás	Almás körteleves TM, roston csirkemell, petrezselymes rizs, kapormártás TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gófri 2 db	Tea, gyümölcsrizs, gófri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves, rántott párizsi, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, pritamins felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamins felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna ke
Péntek 21	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, vadas marharagu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta	Magyaros zöldbableves, zöldséges marharagu TM, spagetti
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, tejeskávé, margarin, minijam, kalács	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szombat 22	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Zabrudli
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna ken	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csókakói kolbászleves, almafelfűjt	Legényfogyó leves csirke, almafelfűjt	Legényfogyó leves csirke TM, diós metélt
	Uzsonna	Kapuciner szelet	Körtebefőtt	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér



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



34. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2026. augusztus 17-től 2026. augusztus 23-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 17	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré, sajt	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu TM, burgonyapüré TM	Kertészleves diétás, bolognai ragu, orsótészta, reszelt sajt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, félbarna kenyér
Kedd 18	Reggeli	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, vaníliás croissant, gyümölcsjoghurt
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	Kakaó
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rozsmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, rozsmaringos pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, rozsmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 19	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almás körteleves, roston csirkemell, rizspép, kapormártás	Almás körteleves TM, roston csirkemell, rizspép, kapormártás TM	Almás körteleves, roston csirkemell, petrezselymes rizs, tatziki
	Uzsonna	Dörmi	Gesztenye rúd	Sajtos pogácsa
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, gyümölcsrizs TM	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, rántotta, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré TM	Lebbencsleves diétás, halrúd, finomfőzelék
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pulykamell sonka, margarin, kávia paprika 1/2, félbarna ken
Péntek 21	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, zöldséges marharagu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves TM, zöldséges marharagu TM, főtt burgonya	Magyaros zöldbableves, vadas marharagu, spagetti tészta
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Banán
	Vacsora	Tea, tejeskávét, margarin, minijam, kalács	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tejeskávét, margarin, minijam, kalács
Szombat 22	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék TM	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet	Zabrudí	Tejszelet
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása TM	Tea, kakaós zabkása
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, almafelfújt	Legényfogó leves csirke TM, almafelfújt TM	Legényfogó leves csirke, diós metélt
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Kapuciner szelet
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Ozagány Éva Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.07.20.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.			
34. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.			2026. augusztus 17-től 2026. augusztus 23-ig
Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 17	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Baromfi párizsi, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu, orsótészta 1/2, sajt, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu, burgonyapüré 1/2, sajt, őszibarack befőtt diab	Rablóhúsleves, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, csirkés-spárgás ragu TM, orsótészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle	Tea, zöldségrém, póréhagyma, zsemle
Kedd 18	Utóvacsora	Zöldségrém, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Zöldségrém, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, steak burgonya, pepperóni paprika, alma	Brokkoli krémleves, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, alma	Brokkoli krémleves TM, rozmaringos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 19	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle
	Utóvacsora	Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Almás körteleves diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, tzatziki, étcsokoládé	Almás körteleves diab, roston csirkemell, rizspép 1/2, kapormártás, étcsokoládé	Almás körteleves TM diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé	Almás körteleves TM diab, roston csirkemell, petrezselymes rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé
Csütörtök 20	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, gyümölcsrizs diab	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Májkrem, zsemle	Turista felvágott krém, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Reggeli	Tea, szalonnás-hagymás rántotta, zsemle	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Hamé pástétom, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Zöldségrém, zsemle
Péntek 21	Ebéd	Lebbencsleves, sült párizsi, finomfőzelék diab, gyümölcsle	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré, gyümölcsle	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelék TM, gyümölcsle	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, finomfőzelék TM, gyümölcsle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, pitaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2,	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, pitaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2,	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2,
	Utóvacsora	Pulykamell sonka, zsemle	Pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
Szombat 22	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Zöldségrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Magyaros zöldbableves, zöldséges marharagu, spagetti tészta 1/2, meggybefőtt diab	Zöldbabpüréleves, zöldséges marharagu, főtt burgonya 1/2, meggybefőtt diab	Magyaros zöldbableves, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta 1/2, meggybefőtt diab	Magyaros zöldbableves, zöldséges marharagu TM, spagetti tészta 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Kefir, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék, zabrudi	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék, zabrudi	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék TM, zabrudi	Zöldségleves, csirkepörkölt, zellerfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Gépsonka, zsemle	Sonkakrém, félbarna kenyér	Vadász felvágott, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Legényfogyó leves csirkéből, almafelfújt diab, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirkéből, almafelfújt diab, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirkéből TM, almafelfújt TM diab, körtebefőtt diab	Legényfogyó leves csirkéből TM, almafelfújt TM diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, citromos-kapros tonhalkrém, zsemle	Tea, citromos-kapros tonhalkrém 1/2, zsemle
	Utóvacsora	Hamé pástétom, zsemle	Citromos-kapros tonhalkrém, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Natúr joghurt, 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+V); 6x étkezés (R+T+E+V+UV)

Jóváhagyta: Czirány Eva Vezető ápoló

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.07.20.