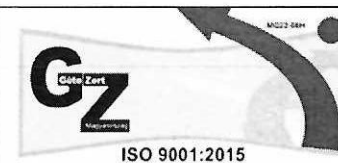




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

39. hét

2026. szeptember 21-től 2026. szeptember 27-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 21	Citromos tea Füstölt sajtkrém, kigyóuborka Mini baguette	Tej	Bojtarleves Carbonara spagetti reszelt sajttal	Jégkrém	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 22	Citromos tea Majonézes sajtos kukoricasaláta Natúr croissant	Tej	Csontleves májgaluskával Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel	Körte	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 23	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Tk kifli	Tej	Csurgatott tojásleves Csirkepaprikás galuskával Csemege uborkával	Szilva	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 24	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom 1 db Rozskenyér	Tej	Fokhagyma krémleves levesgyönggyel Húsgombóc zellermártással Főtt burgonyával, gyümölcsle	Szőlő	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 25	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, kockasajt Jégrettek, korpás zsemle	Tej	Bableves füstölt tarjával, kolbásszal Aranygaluska vanília öntettel	Körte	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szombat 26	Citromos tea, tejeskávé Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Hideg szederleves Gombás marharagu szarvacska tésztával Csalamádéval	Túró rudi	Citromos tea Mogyorókrém, margarin Gyümölcsjoghurt, puffancs
Vasárnap 27	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Nudli baracklekvárral	Zabrudai	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 21	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, baromfi párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, reszelt sajt	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu, spagetti tészta, reszelt sajt	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu TM, spagetti tészta
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér
Kedd 22	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csontleves májgaluskával, sertéspörkölt, kelkáposztafőzelék	Csontleves májgaluskával, halrúd, finomfőzelékpüré	Csontleves májgaluskával, sertéspörkölt, kelkáposztafőzelék
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, sült lecsókolbász, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, csirkepaprikás, galuska, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, galuska, cékla	Csurgatott tojásleves, csirkepörkölt, galuska, csemege uborka
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, házi májpástétom, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, rozskenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, húsgombóc zellermártással, főtt burgonya, gyümölcsle	Sárgarépakrémleves, húsgombóc zellermártással, főtt burgonya, gyümölcsle	Sárgarépakrémleves TM, húsgombóc zellermártással TM, főtt burgonya, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Szőlő
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 25	Reggeli	Tea, ausztria szalámi, kockasajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle	Tea, ausztria szalámi, margarin, jégretek, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Bableves füstölt tarjával, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 26	Reggeli	Tea, tejeskávé, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir	Kefir	Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, marharagu, szarvacska tészta	Almaleves, marharagu, szarvacska tészta	Almaleves TM, gombás marharagu, szarvacska tészta, csalamádé
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Étsokoládé
	Vacsora	Tea, mogorókrém, margarin, gyümölcsjoghurt, puffancs	Tea, margarin, gyümölcsjoghurt, puffancs	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, nudli baracklevárral	Pulykaragu leves, nudli baracklevárral	Pulykaragu leves, nudli baracklevárral
	Uzsonna	Zabrud	Zabrud	Zabrud
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér



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



39. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

26. szeptember 21-től 2026. szeptember 27-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 21	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtkrém, kígyóborka, mini baguette
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, reszelt sajt	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya	Magyaros karalábéleves, spárgás-csirkés ragu, spagetti, sajt
	Uzsonna	Jégkrém	Gesztenye rúd	Jégkrém
	Vacsora	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt füstölt sajttal	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt főtt tojással	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
Kedd 22	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, majonézes-sajtos kukoricasaláta, natúr croissant
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csontleves májgaluskával, halrúd, finomfőzelékpüré	Csontleves májgaluskával, halrúd, finomfőzelékpüré TM	Májgaluska leves, halrúd, finomfőzelék
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, házi kekszes puding	Tea, házi kekszes puding TM	Tea, házi kekszes puding
Szerda 23	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepörkölt, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, burgonyapüré TM, cékla	Csurgatott tojásleves, csirkepaprikás, galuska, csemege uborka
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szilva
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sárgarépakrémleves, húsgombóc zellermártással, főtt burgonya, gyümölcsle	Sárgarépakrémleves TM, húsgombóc zellermártással TM, főtt burgonya, gyümölcsle	Fokhagyma krémleves, natúr csirkemell, zellermártás, főtt burgonya, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Zabrud	Szőlő
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, pannónia sajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 25	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, jégrettek, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs TM	Csirkeragu leves diétás, aranygaluska, vanília öntet
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 26	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, tükörtojás, kefir, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Almaleves, marharagu, bulgurgép	Almaleves TM, marharagu, bulgurgép	Szederleves, gombás marharagu, szarvacska tészta, csalamádé
	Uzsonna	Túró rudi	Gyümölcsle	Túró rudi
	Vacsora	Tea,ogyorókrém, margarin, gyümölcsjoghurt, puffancs	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Tea,ogyorókrém, margarin, gyümölcsjoghurt, puffancs
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkarém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, kakaós-körtés tejpité	Pulykaragu leves, kakaós-körtés tejpité TM	Pulykaragu leves, nudli baracklevárral
	Uzsonna	Dörmi	Zabrud	Zabrud
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



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



39. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. szeptember 21-től 2026. szeptember 27-ig

Nap	Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, teimentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 21	Reggeli Tea, füstölt sajtkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai Baromfi párizsi, zsemle	Füstölt sajtkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd Bojtárleves, carbonara ragu, spagetti tészta 1/2, reszelt sajt, étcsokoládé	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, reszelt sajt, étcsokoládé	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu TM, spagetti tészta 1/2, étcsokoládé	Magyaros karalábéleves, spárgás-csirkés ragu TM, spagetti tészta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, sertés párizsi, margarin, zsemle	Tea, sült brokkolis rizskása reszelt füstölt sajttal	Tea, sertés párizsi, margarin, zsemle	Tea, sertés párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 22	Utóvacsora Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Reggeli Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai Kefir, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd Csontleves májgaluskával, sertéspörkölt, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab	Csontleves májgaluskával, halrúd, finomfőzelékpüré, körtebefőtt diab	Csontleves májgaluskával, sertéspörkölt, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab	Kertészleves, sertéspörkölt, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Szerda 23	Vacsora Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, házi kekszes puding diab	Tea, csülök sonka, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Utóvacsora Diab.méz, zsemle	Zalakrém, félbarna kenyér	Zala felvágott, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai Natúr joghurt, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Zöldségleves, csirkepaprikás, durum galuska 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, csirkepörkölt, burgonyapüré 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, csirkepörkölt, durum galuska 1/2, csemege uborka, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, csirkepörkölt, durum galuska 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab
Csütörtök 24	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Utóvacsora Halpástétom, zsemle	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli Tea, házi májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai Pulykamell sonka, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Pulykamell sonka, zsemle	Diab.jam, zsemle
Péntek 25	Ebéd Sárgarépakrémleves, húsgombóc zellermártással, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, zabrudi	Sárgarépakrémleves, húsgombóc zellermártással, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, zabrudi	Sárgarépakrémleves TM, húsgombóc zellermártással TM, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, zabrudi	Sárgarépakrémleves TM, húsgombóc zellermártással TM, főtt burgonya 1/2, gyümölcsle, zabrudi
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, pannónia sajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle
	Utóvacsora Marha párizsi, zsemle	Marha párizsikrém, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Kefir, zsemle
	Reggeli Tea, ausztria szalámi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
Szombat 26	Tízórai Kockasajt, zsemle	Kockasajt, zsemle	Pulykasonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab	Csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab	Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs TM diab, almabefőtt diab	Csirkeragu leves diétás, őszibarackos tejberizs TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Utóvacsora Zöldségkrém, zsemle	Hamé pástétom, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
Vasárnap 27	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	Halpástétom, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd Szederleves diab, gombás marharagu, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Almaleves diab, marharagu, bulgurpép 1/2, gyümölcsle	Almaleves TM, marharagu, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Almaleves TM, marharagu, szarvacska tészta 1/2, étcsokoládé
	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
Vasárnap 27	Utóvacsora Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Mini májas, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Reggeli Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai Csirkemell sonka, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd Frankfurti leves, kakaós-körtés tejpite diab, zabrudi	Pulykaragu leves, kakaós-körtés tejpite diab, zabrudi	Pulykaragu leves, kakaós-körtés tejpite diab TM, zabrudi	Pulykaragu leves, kakaós-körtés tejpite diab TM, zabrudi
	Uzsonna Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
Vasárnap 27	Vacsora Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, vadász felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Utóvacsora Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

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: Czágány Éva Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.08.27.