



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



40. hét

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2026. szeptember 28-tól 2026. október 4-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea Réteges joghurt Meggyes croissant	Vaníliás tej	Alföldi sertésgulyás Tökfőzelék sült lecsókolbásszal Túró rudi	Körte	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom 1 db Rozskenyér	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Dubarry harcsaszelet burgonyapürével Csalamádéval	Szilva	Citromos tea Csabai felvágott krém, kígyóborka Félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Mini baguette	Tejes- kávé	Palócleves Szilvalekváros gombóc Fahéjas porcukorral	Szőlő	Citromos tea Mediterrán túrókrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 1	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Zöldparika ½, korpás zsemle	Tej	Almás körteleves Brassói aprópecsenye steak burgonyával Kovászos uborkával	Meglepetés sütemény	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, főtt tojás 1 db Margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 2	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Kockasajt, sajtos stangli	Tej	Zöldborsóleves Kolbászos lecsó párolt rizszel Kapucíner szelet	Jégkrém	Citromos tea Tepertő, póréhagyma Félbarna kenyér
Szombat 3	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Dunántúli hagymás bab	Nápolyi	Citromos tea, kakaó Minijam, miniméz, margarin Kalács
Vasárnap 4	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Csülök pörkölt szarvacska tésztával Céklával	Mákos búrkifli	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, tömlős sajt Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló





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



40. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. szeptember 28-tól 2026. október 4-ig

Nap		Normál "D"	Epekimélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 28	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gófri 2 db	Tea, réteges joghurt, gófri 2 db	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék, túró rudi	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék diétás, túró rudi	Alföldi sertésgulyás, sült lecsókolbász, tökfőzelék TM, gesztenye rúd
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna
Kedd 29	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom szeletelt, rozskenyér	Tea, zala felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, sült harcsafilé, burgonyapüré, cékla	Zellerkrémleves, sült harcsafilé, burgonyapüré, cékla	Zellerkrémleves TM, sült harcsafilé, burgonyapüré TM, csalamádé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Szilva
	Vacsora	Tea, csabaikrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabaikrém, kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 30	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Palócleves, almafelfűjt, barackíz	Legényfogó leves csirke, almafelfűjt, barackíz	Legényfogó leves csirke TM, szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukor
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, turista felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almás körteleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Almás körteleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Almás körteleves TM, brassói aprópecsenye, steak burgonya, kovászos uborka
	Uzsonna	Meglepetés sütemény	Meglepetés sütemény	Meglepetés sütemény
	Vacsora	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 2	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, sajtos stangli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs, kapuciner szelet	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs, gyümölcsle	Zöldborsóleves, kolbászos lecsó, párolt rizs, gyümölcsle
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	Zabrud
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, félbarna kenyér
Szombat 3	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves, dunántúli hagymás bab
	Uzsonna	Dörmi	Nápolyi	Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, csirkeragu, szarvacska tészta, cékla	Daragaluska leves, csirkeragu, szarvacska tészta, cékla	Daragaluska leves, csülök-pörkölt, szarvacska tészta, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér

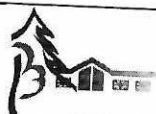
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.09.07.

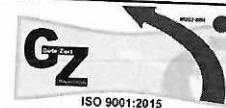


Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.



40. hét

2026. szeptember 28-tól 2026. október 4-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 28	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, réteges joghurt, meggyes croissant
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, túró rudi	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék TM, gesztenye rúd	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék, túró rudi
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt főtt tojással	Tea, trappista sajt, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 29	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, paradicsom, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, sült harcsafilé, burgonyapüré, cékla	Zellerkrémleves TM, sült harcsafilé, burgonyapüré TM, cékla	Zellerkrémleves, dubarry harcsaszelet, burgonyapüré, csal.
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Szilva
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, pulykasonkakrém, kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 30	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virsli, ketchup, mini baguette
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, almaféljűt, barackíz	Legényfogó leves csirke TM, almaféljűt TM, barackíz	Legényfogó leves csirke, szilvalekváros gombóc, fah. porcukor
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált löncs, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almás körteleves, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Almás körteleves TM, brassói csirke, törtburgonya, cékla	Almás körteleves, brassói csirke, steak burgonya, kov. uborka
	Uzsonna	Meglepetés sütemény	Meglepetés sütemény	Meglepetés sütemény
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása reszelt tojással	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása reszelt tojással	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
Péntek 2	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, sajtos stangli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, rizspép, gyümölcsle	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, rizspép, gyümölcsle	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs, kapuciner
	Uzsonna	Jégkrém	Zabrudí	Jégkrém
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér
Szombat 3	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék	Mórahalmi leves TM, halrúd, zellerfőzelék TM	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé	Nápolyi
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna ken
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Daragaluska leves, csirkeragu TM, főtt burgonya, cékla	Daragaluska leves, csirkeragu, szarvacska tészta, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mákos búrkifli
	Vacsora	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, halpástétom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Árky Tamás Konyhafőnök
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!
Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ISO 9001:2015

40. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. szeptember 28-tól 2026. október 4-ig

Nap		Diabetikus étrend	Diabetikus-pépes	Diabetikus, tejmentes	Vesekímélő, diabetikus étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, sült lecsókolbász, tökfőzelék diétás, zabrud, körtebefőtt diab	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé, tökfőzelék diétás, zabrud, körtebefőtt diab	Csirkegulyás, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék TM, zabrud, körtebefőtt diab	Hamis gulyás, sült csirkecomb filé diétás, tökfőzelék TM, zabrud, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, sült brokkolis zabkása reszelt sajttal	Tea, marha párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tömlős sajt, zsemle	Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Ebéd	Zellerkrémleves, dubarry harcsaszelet, burgonyapüré 1/2, csalamádé, kivi	Zellerkrémleves, sült harcsafilé, burgonyapüré 1/2, cékla, kivi pép	Zellerkrémleves TM sült harcsafilé, burgonyapüré TM 1/2, csalamádé, kivi	Kefir, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Zellerkrémleves TM sült harcsafilé, burgonyapüré TM 1/2, csalamádé, kivi
	Vacsora	Tea, csabai felvágott krém, kígyóborka, zsemle	Tea, tejbédara kakaó szórással diab	Tea, csabai felvágott krém, kígyóborka, zsemle	Alma
Szerda 30	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Tea, csabai felvágott krém 1/2, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Mini májas, zsemle	Mini májas, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, almafelfújt diab, diab.jam, őszibarack befőtt diab	Legényfogó leves csirke, almafelfújt diab, diab.jam, őszibarack befőtt diab	Mini májas, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Legényfogó leves csirke TM, almafelfújt TM diab, diab.jam, őszibarack befőtt diab	Kefir, zsemle
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, lilahagyma, zsemle	Tea, lágy mediterrán túrókrém, darált löncs, félbarna kenyér	Alma	Legényfogó leves csirke TM, almafelfújt TM diab, diab.jam, őszibarack befőtt diab
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, turist felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, lilahagyma, zsemle	Alma
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Turista felvágott krém, félbarna kenyér	Halpástétom, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, lilahagyma, zsemle
	Ebéd	Almás körteleves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, kovászos uborka, meglepetés sütemény	Almás körteleves diab, brassói csirke, törtburgonya 1/2, cékla, meglepetés sütemény	Diab.jam, zsemle	Tea, turist felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Vacsora	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása reszelt tojással	Alma	Almás körteleves diab TM, brassói csirke, törtburgonya 1/2, kovászos uborka, meglepetés sütemény
Péntek 2	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Májkrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, zsemle	Alma
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, újhagyma, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, kolbászos lecsó, párolt rizs 1/2, gyümölcsle, zabrud	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Uzsonna	Alma	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs 1/2, gyümölcsle, zabrud	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Reszelt alma	Olasz felvágott, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
Szombat 3	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges zabkása	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs 1/2, gyümölcsle, zabrud	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, párolt rizs 1/2, gyümölcsle, zabrud
	Tízórai	Kefir, zsemle	Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Alma	Alma
	Ebéd	Mórahalmi leves, dunántúli hagymás bab, étcsokoládé	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Uzsonna	Alma	Csülökrém, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Mórahalmi leves, halrúd, zellerfőzelék, étcsokoládé	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Reszelt alma	Hamé pástétom, zsemle	Kefir, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Burgonyaleves TM, halrúd, zellerfőzelék TM, étcsokoládé	Burgonyaleves TM, halrúd, zellerfőzelék TM, étcsokoládé
	Ebéd	Daragaluska leves, csülök pörkölt, szarvacska tészta 1/2, cékla, almabefőtt diab	Diab.jam, félbarna kenyér	Alma	Alma
	Uzsonna	Alma	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, zsemle	Diab.jam, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, vadász felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle

Jóváhagyta: Czagyány Éva Vezető ápoló

Készítette: Kiss Mariann Diétikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

3x étkezés (reggeli+ebéd+vacsora); 5x étkezés (reggeli+tízórai+ebéd+uzsonna+vacsora); 6x étkezés (reggeli+tízórai+ebéd+uzsonna+vacsora+utóvacsora)