



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

42. hét

2026. október 12-től 2026. október 18-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Hamé pástétom, póréhagyma Lenmagos zsemle	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Hentes tokány párolt rizszel	Narancs	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 13	Citromos tea Ausztria szalámi 6 szelet, margarin Savanyúkáposzta, korpás zsemle	Tej	Frankfurti leves Finomfőzelék sertéspörkölttel	Kivi	Citromos tea Kaprok túrókrém, paradicsom 1 db Félbarna kenyér
Szerda 14	Citromos tea Sült lecsókolbász, torma Rozskenyér	Tej	Almás körtekrémleves Parajos-csirkés lasagne	Tejszínhabos puding	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tk kenyér	Tej	Magyaros zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Mandarin	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Péntek 16	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Bableves kolbásszal, szalonnával Sajtos-sonkás sült tészta Túró rudi	Gyümölcsle	Citromos tea Bécsikrém, kápi paprika 1/2 Félbarna kenyér
Szombat 17	Citromos tea Pulykamell sonka 3 szelet Tömlős sajt, jégretek Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Karatőfőzelék sült tarjával	Dörmi	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 18	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Csirkegulyás Mákos metélt lekvárral	Csokoládé parány	Citromos tea Turista felvágott 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



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



42. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. október 12-től 2026. október 18-ig

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 12	Reggeli	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, legmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Sütlők krémleves, hentes tokány, párolt rizs	Sütlők krémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs	Sütlők krémleves TM, hentes tokány, párolt rizs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 13	Reggeli	Tea, ausztriai szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle	Tea, ausztriai szalámi, margarin, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Frankfurti leves, sertéspörkölt, finomfőzelék	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré	Burgonyaleves TM, sertéspörkölt, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Kivi pép	Gesztenye rúd	Kivi
	Vacsora	Tea, kapros túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kapros túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pirítamos felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 14	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér	Tea, sült lecsókolbász, torna, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgur	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgur	Almás körtekrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgur
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, tk kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, tk kenyér	Tea, lepertő, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Magyaros zöldségleves, paradicsomos húshombóc, főtt burg	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Magyaros zöldségleves, paradicsomos húshombóc, főtt burg
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása TM
Péntek 16	Reggeli	Tea, vadász felvágott, kockasajt, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, csirkeragu, rövidcső tészta, túró rudi	Pulykaragu leves, csirkeragu, rövidcső tészta, túró rudi	Pulykaragu leves, csirkeragu TM, rövidcső tészta, étcsokoládé
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, pulykamell sonka, tömlős sajt, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült tarja, karalábefőzelék	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé diétás, nyári zöldségfőzelék	Húsgaluska leves, sült tarja, nyári zöldségfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	Zabrud
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással	Csirkegulyás, mákos metélt lekvárral
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu



Czagány É

oldalszám: 1/1
Dátum: 2026.09.18.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.



42. hét

2026. október 12.-2026. október 18.

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 12	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, lenmagos zsem
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, cukkinis-csirkés ragu, rizspép	Sütőtök krémleves TM, cukkinis-csirkés ragu TM, rizspép	Sütőtök krémleves, cukkinis-csirkés ragu, párolt rizs
	Uzsonna	Öszibarack befőtt	Öszibarack befőtt	Narancs
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas tejbedara	Tea, almás-fahéjas tejbedara TM	Tea, almás-fahéjas tejbedara
Kedd 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, halpástétom, savanyúkáposzta, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré	Burgonyaleves TM, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré TM	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelék
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Kivi pép	Kivi
	Vacsora	Tea, lágy kapros túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, kapros túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér
Szerda 14	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgurpép	Almás körtekrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgurpép	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés lasagne
	Uzsonna	Tejszínhabos puding	Banán pép	Tejszínhabos puding
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya	Magyaros zöldségleves, natúr csirkemell, paradicsommártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mandarin
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása TM	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs
Péntek 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, csirkeragu, burgonyapüré, túró rudi	Pulykaragu leves, csirkeragu TM, burgonyapüré TM, étcsokoládé	Pulykaragu leves, csirkeragu, rövidcső tészta, túró rudi
	Uzsonna	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, minijam, miniméz, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék	Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék TM	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé, karalábefőzelék
	Uzsonna	Dörmi	Zabrud	Dörmi
	Vacsora	Tea, öszibarackos-fahéjas zabkása	Tea, öszibarackos-fahéjas zabkása TM	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, kefir, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással TM	Csirkegulyás, mákos metélt
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árkó 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.



42. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

ISO 9001:2015

2026. október 12-től 2026. október 18-ig

Nap	Diabetikus étrend	Diabetikus-pépes	Diabetikus, tejmentes	Vesekímélő, diabetikus étrend
Hétfő 12	Reggeli Tízórai	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle Diab.jam, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér Hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, póréhagyma, zsemle Diab.jam, zsemle
	Ebéd	Sütőtök krémleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, narancs	Sütőtök krémleves, hentes tokány, rizspép 1/2, narancs, őszibarack befőtt diab	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle Diab.jam, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Sütőtök krémleves TM, hentes tokány, párolt rizs 1/2, narancs
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, almás-fahéjas tejbedara diab	Alma
	Utóvacsora	Kefir, zsemle	Marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 13	Reggeli Tízórai	Tea, ausztria szalámi, margarin, savanyúkáposzta, zsemle Natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér Halpástétom, félbarna kenyér	Kefir, zsemle
	Ebéd	Frankfurti leves, sertéspörkölt, finomfőzelék diab, kivi	Burgonyaleves, csirkepörkölt, finomfőzelékpüré, kivi pép	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle Natúr joghurt, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Burgonyaleves TM, csirkepörkölt, finomfőzelék TM, kivi
	Vacsora	Tea, káposzta krém, paradicsom, zsemle	Tea, lágy káposzta krém, darált piraminos felvágott, félbarna	Alma
	Utóvacsora	Piraminos felvágott, zsemle	Zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 14	Reggeli Tízórai	Tea, sült lecsókólbász, torna, zsemle Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Almás körtekrémleves diab, parajos-csirkés lasagne, étcsokoládé	Májkrém, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókólbász, torna, zsemle Diab.jam, zsemle
	Uzsonna	Alma	Almás körtekrémleves, parajos-csirkés ragu, bulgurpép 1/2, étcsokoládé	Kefir, zsemle
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Reszelt alma	Almás körtekrémleves diab TM, parajos-csirkés ragu TM, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Utóvacsora	Májkrém, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges rizskása	Alma
Csütörtök 15	Reggeli Tízórai	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle Baromfi párizsi, zsemle	Zalakerem, félbarna kenyér Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle Májkrém, zsemle
	Ebéd	Magyaros zöldségleves, húsgombóc, paradicsommártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin	Mini májas, félbarna kenyér Magyaros zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle Baromfi párizsi, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Utóvacsora	Mini májas, zsemle	Csülökrém, félbarna kenyér	Diab.miniméz, zsemle
Péntek 16	Reggeli Tízórai	Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, zsemle Kockasajt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
	Ebéd	Pulykaragu leves, csirkeragu, rövidcső tészta 1/2, túró rudi diab, gyümölcslé	Kockasajt, félbarna kenyér Pulykaragu leves, csirkeragu, burgonyapüré 1/2, túró rudi diab, gyümölcslé	Zöldségkrém, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Zöldségkrém, zsemle
	Vacsora	Tea, bécsikrém, kápi paprika 1/2, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Kertészleves, csirkeragu TM, rövidcső tészta 1/2, étcsokoládé, gyümölcslé
	Utóvacsora	Natúr joghurt, zsemle	Bécsikrém, félbarna kenyér	Alma
Szombat 17	Reggeli Tízórai	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, zsemle Tömlős sajt, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kápi paprika 1/2, zsemle Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Húsgaluska leves, sült tarja, karalábefőzelék, zabrudi	Tömlős sajt, félbarna kenyér Húsgaluska leves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék, zabrudi	Tea, pulykamell sonka, margarin, jégretek, zsemle Májkrém, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Kefir, zsemle
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, őszibarackos-fahéjas zabkása diab	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkecomb filé, nyári zöldségfőzelék TM, zabrudi
	Utóvacsora	Löncs felvágott, zsemle	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Alma
Vasárnap 18	Reggeli Tízórai	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle Kefir, zsemle	Tea, kefir, darált sertés párizsi, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, kigyóborka, zsemle Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle Párizsi felvágott, zsemle
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Kefir, zsemle
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Csirkegulyás, tejberizs kakaó szórással diab TM, körtebefőtt diab
	Utóvacsora	Pulykasonka, zsemle	Pulykasonka krém, félbarna kenyér	Alma

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

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

Jóváhagyta: Czagyány Éva Vezető ápoló