



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

35. hét

2026. augusztus 24-től 2026. augusztus 30-ig

| Nap             | Reggeli                                                                                        | Tízórai | Ebéd                                                                                                    | Uzsonna | Vacsora                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>24     | Citromos tea<br>Tepertő, lilahagyma<br>Korpás zsemle                                           | Tej     | Minestrone leves<br>Rántott karaj burgonyapürével<br>Csemege uborkával                                  | Körte   | Citromos tea<br>Csabai felvágott 3 szelet, margarin<br>Kígyóborka, félbarna kenyér |
| Kedd<br>25      | Citromos tea<br>Főtt virsli, mustár<br>Rozskenyér                                              | Tej     | Kacsaerőleves cércsonttal<br>Sárgaborsófőzelék csibefasírttal                                           | Szőlő   | Citromos tea<br>Bécsi felvágott 3 szelet, tömlős sajt<br>Félbarna kenyér           |
| Szerda<br>26    | Citromos tea<br>Kolbászos tojásrántotta<br>Tk kifli                                            | Tej     | Magyaros karfiolleves<br>Csikós tokány zöldséges orsótésztával<br>Gesztenye rúd                         | Szilva  | Citromos tea<br>Kápiakrém<br>Félbarna kenyér                                       |
| Csütörtök<br>27 | Citromos tea<br>Csülök sonka 3 szelet, margarin<br>Kígyóborka, sajtos stangli                  | Tej     | Magyaros gombaleves<br>Sült tarja meggy mártással<br>Főtt burgonyával                                   | Szőlő   | Citromos tea<br>Pritaminos felvágott 3 szelet<br>Margarin, félbarna kenyér         |
| Péntek<br>28    | Citromos tea<br>Tejszínhabos puding<br>Fahéjas csiga                                           | Kakaó   | Fejtett bableves tarjával, kolbásszal<br>Sült csirkecomb rizi-bizivel<br>Kovászos uborkával, gyümölcsle | Banán   | Citromos tea<br>Hamé pástétom, zöldpaprika 1/2<br>Félbarna kenyér                  |
| Szombat<br>29   | Citromos tea<br>Zala felvágott 3 szelet, margarin<br>Kefir, paradicsom 1 db<br>Félbarna kenyér | Tej     | Bojtárleves<br>Tejfölös burgonyafőzelék pulykapörkölttel                                                | Körte   | Citromos tea<br>Sertés rakott nyelv 3 szelet<br>Margarin<br>Félbarna kenyér        |
| Vasárnap<br>30  | Citromos tea<br>Turista felvágott 3 szelet, margarin<br>Kápi paprika 1/2, félbarna kenyér      | Tej     | Rózsakert leves<br>Milánói spagetti reszelt sajttal                                                     | Szilva  | Citromos tea<br>Körözött, pritaminpaprika 1/2<br>Félbarna kenyér                   |

Készítette: Árkó 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.



35. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2026. augusztus 24-től 2026. augusztus 30-ig

| Nap             |         | Normál "D"                                                      | Epekimélő - zsírszegény                                                | Tejmentes                                                               |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>24     | Reggeli | Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér    | Tea, pulykamell sonka, margarin, korpás zsemle                         | Tea, tepertő, lilahagyma, korpás zsemle                                 |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Kertészleves diétás, sült karaj, burgonyapüré, cékla            | Kertészleves diétás, sült karaj, burgonyapüré, cékla                   | Minestrone leves, rántott karaj, burgonyapüré TM, csemege uborka        |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                      | Almabefőtt                                                             | Körte                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér   | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér                               | Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér           |
| Kedd<br>25      | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér                            | Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér                                   | Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér                                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Kacsaerőleves, csibefasírt, sárgaborsófőzelék                   | Hamis gulyás diétás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék                   | Kacsaerőleves, csibefasírt, sárgaborsófőzelék                           |
|                 | Uzsonna | Túró rudi                                                       | Túró rudi                                                              | Szőlő                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, bécsi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér              | Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér                        | Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér                         |
| Szerda<br>26    | Reggeli | Tea, kolbászos rántotta, félbarna kenyér                        | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli                               | Tea, kolbászos rántotta, tk kifli                                       |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Magyaros karfiolleves, csikós tokány, orsótészta, gesztenye rúd | Tavaszi zöldségleves, majorannás pulykaragu, orsótészta, gesztenye rúd | Magyaros karfiolleves, majorannás pulykatagu, orsótészta, gesztenye rúd |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                               | Őszibarack befőtt                                                      | Szilva                                                                  |
|                 | Vacsora | Tea, kápiakrém, félbarna kenyér                                 | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                        | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                         |
| Csütörtök<br>27 | Reggeli | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér       | Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli                         | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér               |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, sült tarja, körtemártás, főtt burgonya            | Zöldségleves, sült csirkecomb filé diétás, körtemártás, főtt burgonya  | Magyaros gombaleves, sült tarja, meggy mártás TM, főtt burgonya         |
|                 | Uzsonna | Gyümölcslé                                                      | Gyümölcslé                                                             | Szőlő                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, pritamins felvágott, margarin, félbarna kenyér             | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                            | Tea, pritamins felvágott, margarin, félbarna kenyér                     |
| Péntek<br>28    | Reggeli | Tea, tejszínhabos puding, gofri 2 db                            | Tea, natúr joghurt, gofri 2 db                                         | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér                           |
|                 | Tízórai | Kakaó                                                           | Kakaó                                                                  | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Fejtett bableves, zöldséges csirkerizottó, cékla, gyümölcslé    | Zellerleves, zöldséges csirkerizottó, cékla, gyümölcslé                | Zellerleves TM, sült csirkecomb, rizi-bizi, kovászos uborka, gyümölcslé |
|                 | Uzsonna | Banán pép                                                       | Banán                                                                  | Banán                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér                             | Tea, zöldségrém, félbarna kenyér                                       | Tea, hamé pástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér                    |
| Szombat<br>29   | Reggeli | Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér           | Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér                  | Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér              |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Bojtárleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék                     | Bojtárleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék                            | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék TM                          |
|                 | Uzsonna | Dörmi                                                           | Dörmi                                                                  | Körte                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér                    | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér                           | Tea, lőncs felvágott, margarin, félbarna kenyér                         |
| Vasárnap<br>30  | Reggeli | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér               | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér                       | Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér    |
|                 | Tízórai | Tej                                                             | Tej                                                                    | Növényi tej                                                             |
|                 | Ebéd    | Rózsakert leves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya, sajt       | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, spagetti, sajt                 | Rózsakert leves, milánói spagetti                                       |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt                                                     | Körtebefőtt                                                            | Szilva                                                                  |
|                 | Vacsora | Tea, körözött, félbarna kenyér                                  | Tea, túrókrém, félbarna kenyér                                         | Tea, sertés párizsi, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér     |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu



Czagány Éva Vezető ápoló

Czagány Éva

oldalszám: 1/1

Dátum: 2026.07.23.



| Nap             |         | Pépes (spec pépes)                                                  | Tejmentes pépes                                                     | Sertéshús mentes                                                              |
|-----------------|---------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>24     | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér        | Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér                          | Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, korpás zsemle                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Kertészleves, sült karaj, burgonyapüré, cékla                       | Kertészleves, sült karaj, burgonyapüré TM, cékla                    | Minestrone leves, halrúd, burgonyapüré, csemege uborka                        |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                          | Almabefőtt                                                          | Körte                                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                  | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                  | Tea, kockasajt 2 db, kígyóuborka, félbarna kenyér                             |
| Kedd<br>25      | Reggeli | Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér                          | Tea, virslikrém, félbarna kenyér                                    | Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér                                          |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék                       | Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM                    | Kacsaerőleves, csibefasírt, zöldbabfőzelék                                    |
|                 | Uzsonna | Túró rudi                                                           | Zabrudí                                                             | Szőlő                                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, tejbedara kakaó szórással                                      | Tea, tejbedara kakaó szórással TM                                   | Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér                                             |
| Szerda<br>26    | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                    | Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                                | Tea, tojásrántotta, tk kifli                                                  |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Tavaszi zöldségleves, majorannás pulykaragu, rizspép, gesztenye rúd | Tavaszi zöldségleves, majorannás pulykaragu, rizspép, gesztenye rúd | Magyaros karfiolleves, majorannás pulykaragu, orsótészta, gesztenye rúd       |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                   | Őszibarack befőtt                                                   | Szilva                                                                        |
|                 | Vacsora | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                                   | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                                   | Tea, kápiakrém, félbarna kenyér                                               |
| Csütörtök<br>27 | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér         | Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér                           | Tea, baromfi párizsi, margarin, kígyóuborka, sajtos stangli                   |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, sült csirkecomb filé, körtemártás, főtt burgonya      | Zöldségleves, sült csirkecomb filé, körtemártás TM, főtt burgonya   | Magyaros gombaleves, sült csirkecomb filé diétás, meggy mártás, főtt burgonya |
|                 | Uzsonna | Gyümölcslé                                                          | Gyümölcslé                                                          | Szőlő                                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, almás-fahéjas zabkása                                          | Tea, almás-fahéjas zabkása TM                                       | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                                   |
| Péntek<br>28    | Reggeli | Tea, tejszínhabos puding, gofri 2 db                                | Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér                             | Tea, tejszínhabos puding, fahéjas csiga                                       |
|                 | Tízórai | Kakaó                                                               | Növényi tej                                                         | Kakaó                                                                         |
|                 | Ebéd    | Zellerleves, zöldséges csirkerizottó, cékla, gyümölcslé             | Zellerleves TM, zöldséges csirkerizottó, cékla, gyümölcslé          | Zellerleves, sült csirkecomb, rizi-bizi, kovászos uborka, gyüm.lé             |
|                 | Uzsonna | Banán pép                                                           | Banán pép                                                           | Banán                                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                                 | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                                 | Tea, zöldségkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér                            |
| Szombat<br>29   | Reggeli | Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér                  | Tea, zalakrém, félbarna kenyér                                      | Tea, halpástétom, kefir, paradicsom, félbarna kenyér                          |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Bojtárleves, pulykapörkölt, burgonyafőzelék                         | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék TM                      | Csirkeragu leves diétás, pulykapörkölt, burgonyafőzelék                       |
|                 | Uzsonna | Dörmi                                                               | Zabrudí                                                             | Körte                                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, őszibarackos tejberizs                                         | Tea, őszibarackos tejberizs TM                                      | Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér                                |
| Vasárnap<br>30  | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér           | Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér                          | Tea, csirkemell sonka, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér            |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Növényi tej                                                         | Tej                                                                           |
|                 | Ebéd    | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya, sajt          | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya                | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, spagetti tészta, sajt                 |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt                                                         | Körtebefőtt                                                         | Szilva                                                                        |
|                 | Vacsora | Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér                 | Tea, párizsikrém, félbarna kenyér                                   | Tea, körözött, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér                           |





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



| 35. hét         |            | ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.                                                                 |                                                                                               | 2026. augusztus 24-től 2026. augusztus 30-ig                                                     |                                                                                                  |
|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |            | Cukorbeteg étrend                                                                          | Cukros-pépes                                                                                  | Cukros, tejmentes                                                                                | Vesekímélő, cukorbeteg étrend                                                                    |
| Hétfő<br>24     | Reggeli    | Tea, teperítő, 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    | Natúr joghurt, zsemle                                                                      | Diab.méz, félbarna kenyér                                                                     | Diab.méz, zsemle                                                                                 | Natúr joghurt, zsemle                                                                            |
|                 | Ebéd       | Kertészleves diétás, rántott karaj, burgonyapüré 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab      | Kertészleves diétás, sült karaj, burgonyapüré 1/2, cékla, almabefőtt diab                     | Kertészleves diétás, sült karaj, burgonyapüré TM 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab            | Kertészleves diétás, sült karaj, burgonyapüré TM 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab            |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle                                       | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                                            | Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle                                             | Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle                                        |
| Kedd<br>25      | Reggeli    | Tea, főtt virsli, mustár, zsemle                                                           | Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér                                                    | Tea, főtt virsli, mustár, zsemle                                                                 | Tea, főtt virsli 1 db, zsemle                                                                    |
|                 | Tízórai    | Kefir, zsemle                                                                              | Májkrém, félbarna kenyér                                                                      | Májkrém, zsemle                                                                                  | Kefir, zsemle                                                                                    |
|                 | Ebéd       | Kacsasörleves, csibefasírt, zöldbabfőzelék diab, zabrudi                                   | Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabfőzelék diab, zabrudi                                       | Kacsasörleves, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM diab, zabrudi                                      | Hamis gulyás, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM diab, zabrudi                                       |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle                                                     | Tea, tejbedara kakaó szórással diab                                                           | Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle                                                           | Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                      |
| Szerda<br>26    | Reggeli    | Tea, kolbászos rántotta, zsemle                                                            | Tea, tejfől 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                                                                            | Natúr joghurt, zsemle                                                                            |
|                 | Ebéd       | Magyaros karfiollevés, csikós tokány, orsótészta 1/2, étcsokoládé, őszibarack befőtt diab  | Tavaszi zöldséglevés, majorannás pulykaragu, rizspép 1/2, étcsokoládé, őszibarack befőtt diab | Tavaszi zöldséglevés, majorannás pulykaragu, orsótészta 1/2, étcsokoládé, őszibarack befőtt diab | Tavaszi zöldséglevés, majorannás pulykaragu, orsótészta 1/2, étcsokoládé, őszibarack befőtt diab |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, kápiakrém, zsemle                                                                     | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                                                             | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle                                                           | Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                      |
| Csütörtök<br>27 | Reggeli    | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle                                           | Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér                                   | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle                                                 | Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle                                            |
|                 | Tízórai    | Natúr joghurt, zsemle                                                                      | Csülökrém, félbarna kenyér                                                                    | Baromfi párizsi, zsemle                                                                          | Natúr joghurt, zsemle                                                                            |
|                 | Ebéd       | Magyaros gombaleves, sült tarja, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé          | Zöldséglevés, sült csirkecomb filé, körtemártás diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé           | Zöldséglevés, sült csirkecomb filé diétás, meggy mártás TM diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé   | Zöldséglevés, sült csirkecomb filé diétás, meggy mártás TM diab, főtt burgonya 1/2, gyümölcslé   |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle                                                 | Tea, almás-fahéjas zabkása diab                                                               | Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle                                                       | Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle                                                          |
| Péntek<br>28    | Reggeli    | Tea, marha párizsi, margarin, zsemle                                                       | Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér                                                       | Tea, marha párizsi, margarin, zsemle                                                             | Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle                                                        |
|                 | Tízórai    | Mini májas, zsemle                                                                         | Mini májas, félbarna kenyér                                                                   | Mini májas, zsemle                                                                               | Kefir, zsemle                                                                                    |
|                 | Ebéd       | Zellerleves, sült csirkecomb, rizi-bizi 1/2, kovászos uborka, gyümölcslé, meggybefőtt diab | Zellerleves, zöldséges csirkerizzó, cékla, gyümölcslé, meggybefőtt diab                       | Zellerleves TM, sült csirkecomb, rizi-bizi 1/2, kovászos uborka, gyümölcslé, meggybefőtt diab    | Zellerleves TM, zöldséges csirkerizzó, cékla, gyümölcslé, meggybefőtt diab                       |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, hamé pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle                                                | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                                                           | Tea, hamé pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle                                                      | Tea, zöldségkrém, zsemle                                                                         |
| Szombat<br>29   | Reggeli    | Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                          | Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér                                            | Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                                | Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                       |
|                 | Tízórai    | Halpástétom, zsemle                                                                        | Halpástétom, félbarna kenyér                                                                  | Halpástétom, zsemle                                                                              | Kefir, zsemle                                                                                    |
|                 | Ebéd       | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék, zabrudi                                       | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék, zabrudi                                          | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék TM, zabrudi                                          | Bojtárleves, pulykapörkölt, karalábefőzelék TM, zabrudi                                          |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle                                                        | Tea, őszibarackos tejberizs diab                                                              | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                           | Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                      |
| Vasárnap<br>30  | Reggeli    | Tea, turista felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                 | Tea, tejfől 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér                                     | Tea, turista felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                       | Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                   |
|                 | Tízórai    | Csirkemell sonka, zsemle                                                                   | Turista felvágott krém, félbarna kenyér                                                       | Csirkemell sonka, zsemle                                                                         | Natúr joghurt, zsemle                                                                            |
|                 | Ebéd       | Rózsakert leves, parajos-csirkés ragu, spagetti tészta 1/2, reszelt sajt, körtebefőtt diab | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, sajt, körtebefőtt diab              | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu TM, spagetti tészta 1/2, körtebefőtt diab                 | Pulykaragu leves, parajos ragu TM, spagetti tészta 1/2, körtebefőtt diab                         |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, körözött, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                                  | Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér                                           | Tea, párizsi felvágott, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                               | Tea, túrókrém 1/2, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                                    |
|                 | Reggeli    | Tea, turista felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                 | Tea, tejfől 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér                                     | Tea, turista felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                       | Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                   |
|                 | Tízórai    | Csirkemell sonka, zsemle                                                                   | Turista felvágott krém, félbarna kenyér                                                       | Csirkemell sonka, zsemle                                                                         | Natúr joghurt, zsemle                                                                            |
|                 | Ebéd       | Rózsakert leves, parajos-csirkés ragu, spagetti tészta 1/2, reszelt sajt, körtebefőtt diab | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, sajt, körtebefőtt diab              | Pulykaragu leves, parajos-csirkés ragu TM, spagetti tészta 1/2, körtebefőtt diab                 | Pulykaragu leves, parajos ragu TM, spagetti tészta 1/2, körtebefőtt diab                         |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                       | Reszelt alma                                                                                  | Alma                                                                                             | Alma                                                                                             |
|                 | Vacsora    | Tea, körözött, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                                  | Tea, lágy túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér                                           | Tea, párizsi felvágott, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                               | Tea, túrókrém 1/2, pitaminpaprika 1/2, zsemle                                                    |
|                 | Uzónacsora | Párizsi felvágott, zsemle                                                                  | Májkrém, félbarna kenyér                                                                      | Májkrém, zsemle                                                                                  | Párizsi felvágott 2 sz, 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+H+V)

Jóváhagyta: Czagyány Éva Vezető ápoló