

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

38. hét

2026. szeptember 14-től 2026. szeptember 20-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Főtt tojás 1 db, kigyóuborka Rozskenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonyával Csalamádéval	Szilva	Citromos tea Majonézes-sajtos kukoricasaláta Virsli croissant
Kedd 15	Citromos tea Padlizsánkrém, paradicsom 1 db Lenmagos zsemle	Tej	Meggyleves Rakott cukkini tejföllel sütve	Körte	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Krém túró, margarin, minijam Briós	Tejes- kávé	Burgonyaleves Lencsefőzelék csibefasírttal	Szőlő	Citromos tea Kenőmájas, jégretek Félbarna kenyér
Csütörtök 17	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, tk kenyér	Tej	Zöldségleves cénametéllel Juhtúrós-szalonnás galuska Gyümölcsle	Csokoládé parány	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 18	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tk kifli	Tej	Marhagulyás Túrógombóc fahéjas tejföllel	Szőlő	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér
Szombat 19	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, tömlős sajt Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Baconos daragaluska leves Zellerfőzelék sült tarjával	Kakaós krémlel töltött ostya	Citromos tea Paprikás szalámi 6 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 20	Citromos tea Túrós batyu Natúr joghurt	Vaníliás tej	Tárkonyos sertésragu leves Gránátos kocka Csemege uborkával	Tejszelet	Citromos tea Tepertő, póréhagyma Félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló



38. hét	ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.	2026. szeptember 14-től 2026. szeptember 20-ig
---------	--------------------------	--

Nap		Normál "D"	Epekímélő - zsírszegény	Tejmentes
Hétfő 14	Reggeli	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, rozsk.	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, rozsk.
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, pulykasült, hagymás törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Paradicsomleves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	Szilva
	Vacsora	Tea, majonézes sajtos kukoricasaláta, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér
Kedd 15	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, rakott cukkini	Körteleves, rakott cukkini	Meggye leves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	Körte
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 16	Reggeli	Tea, briós, margarin, minijam, krémtúró	Tea, briós, margarin, minijam	Tea, pritáminos felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefőtt, lencsefőzelék	Burgonyaleves, csibefőtt, sárgarépa főzelék	Burgonyaleves TM, csibefőtt, sárgarépa főzelék TM
	Uzsonna	Banán pép	Banán	Szőlő
	Vacsora	Tea, kenőmájás, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, tk kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, juhtúrós-szalonnás galuska, gyümölcsle	Zöldségleves, csirkeragu, galuska, gyümölcsle	Zöldségleves, csirkeragu TM, galuska, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládé parány	Zabrud
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 18	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almabefőtt	Marhagulyás diétás, túrógombóc	Marhagulyás, almabefőtt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 19	Reggeli	Tea, csabai felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Baconos daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé diétás, zellerfőzelék	Baconos daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Kakaós krémmel töltött ostya	Gesztenye rúd
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, gófri 2 db, natúr joghurt	Tea, túrós batyu, natúr joghurt	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, gránátos kocka, cékla	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla	Tárkonyos sertésragu leves TM, gránátos kocka, csemege uborka
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló
 2026.08.04.



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



38. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

26. szeptember 14-től 2026. szeptember 20-ig

Nap		Pépes (spec pépes)	Tejmentes pépes	Sertéshús mentes
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóuborka, rozskenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, pulykasült, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, pulykasült, törtburgonya, cékla	Paradicsomleves, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya, csalamádé
	Uzsonna	Túró rudi	Gyümölcsle	Szilva
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása	Tea, majonézes-sajtos kukoricasaláta, félbarna kenyér
Kedd 15	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, lenmagos zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, rakott cukkini	Körteleves TM, rakott cukkini TM	Meggyleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Körte
	Vacsora	Tea, őszibarackos tejberizs	Tea, őszibarackos tejberizs TM	Tea, őszibarackos tejberizs
Szerda 16	Reggeli	Tea, briós, minijam, margarin, krémtúró	Tea, pítaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, briós, minijam, margarin, krémtúró
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tejeskávé
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék	Burgonyaleves TM, csibefasírt, sárgarépa-főzelék TM	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék
	Uzsonna	Banán pép	Banán pép	Szőlő
	Vacsora	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, zöldségkrém, jégrettek, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, tk kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, burgonyapüré, gyümölcsle	Zöldségleves, csirkeragu TM, burgonyapüré TM, gyüm.lé	Zöldségleves, csirkeragu, galuska, gyümölcsle
	Uzsonna	Dörmi	Zabrudi	Csokoládé parány
	Vacsora	Tea, körtés-fahéjas zabkása	Tea, körtés-fahéjas zabkása TM	Tea, körtés-fahéjas zabkása
Péntek 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Marhagulyás, almafelfűjt	Marhagulyás, almafelfűjt TM	Marhagulyás, túrógombóc fahéjas tejföllel
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Szőlő
	Vacsora	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom, félbarna kenyér
Szombat 19	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék TM	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé diétás, zellerfőzelék
	Uzsonna	Gesztenye rúd	Gesztenye rúd	Kakaós krémmel töltött ostya
	Vacsora	Tea, fahéjas tejbedara	Tea, fahéjas tejbedara TM	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, gofri 2 db, natúr joghurt	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, túrós batyu, natúr joghurt
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Vaníliás tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Tárkonyos sertésragu leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla	Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Tejszelet	Almabefőtt	Tejszelet
	Vacsora	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, halpástétom, póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu





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



38. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2026. szeptember 14-től 2026. szeptember 20-ig

Nap		Cukorbeteg étrend	Cukros-pépes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Májkrem, zsemle	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves diab, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Brokkoli krémleves, pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Paradicsomleves diab, pulykasült diétás, törtburgonya 1/2, csalamádé, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, pulykasült diétás, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Olasz felvágott, zsemle	Padlizsánkrém, félbarna kenyér	Olasz felvágott, zsemle	Zöldségkrém, zsemle
	Ebéd	Meggye leves diab, rakott kukkini, alma	Körte leves diab, rakott kukkini, almabefőtt diab	Meggye leves TM diab, rakott kukkini TM, alma	Meggye leves TM diab, rakott kukkini TM, alma
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos tejbenizs diab	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott 2 sz, margarin, félbarna kenyér
Szerda 16	Reggeli	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, pitaminos felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, félbarna kenyér	Diab.méz, zsemle	Diab.méz, zsemle
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa főzelék, étcsokoládé	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa főzelék, étcsokoládé	Burgonyaleves TM, csibefasírt, sárgarépa főzelék TM, étcsokoládé	Burgonyaleves TM, csibefasírt, sárgarépa főzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, kenőmájás, jégrettek, zsemle	Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása	Tea, kenőmájás, jégrettek, zsemle	Tea, zöldségkrém, jégrettek, zsemle
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Csirkemell sonka, zsemle	Löncskrém, félbarna kenyér	Csirkemell sonka, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, galuska 1/2, gyümölcsle, zabrud	Zöldségleves, csirkeragu, burgonyapüré 1/2, gyümölcsle, zabrud	Zöldségleves, csirkeragu TM, galuska 1/2, gyümölcsle, zabrud	Zöldségleves, csirkeragu TM, galuska 1/2, gyümölcsle, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, körtés-fahéjas zabkása diab	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 18	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Kockasajt, zsemle	Kockasajt, félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Marhagulyás, almabefőtt diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, almabefőtt diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, almabefőtt TM diab, őszibarack befőtt diab	Marhagulyás, almabefőtt TM diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, sült húsos-zöldséges rizskása	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2,
	Tízórai	Kefir, zsemle	Csabai felvágott krém, félbarna kenyér	Pulykasonka, zsemle	Kefir, zsemle
	Ebéd	Baconos daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék, zabrud	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék, zabrud	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék TM, zabrud	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék TM, zabrud
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, fahéjas tejbedara diab	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt, zsemle	Natúr joghurt félbarna kenyér	Diab.jam, zsemle	Natúr joghurt, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésragu leves TM, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab
	Uzsonna	Alma	Reszelt alma	Alma	Alma
	Vacsora	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle	Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, bécsi felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, 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+U+V); 6x étkezés (R+T+E+U+V+UV)

Jóváhagyta: Czagány Eva Vezető-Ápoló

Idősek Otthona