

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

15. hét

2026. április 6-tól 2026.április 12-ig

| Nap            | Reggeli                                                                                | Tízórai   | Ebéd                                                                                               | Uzsonna            | Vacsora                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>6     | Citromos tea<br>Kötözött sonka, piros tojás<br>Margarin, újhagyma, torma, kalács       | Tej       | Orjaleves cénametélttel<br>Darált húsos rakott burgonya                                            | Diós búrkifli      | Citromos tea<br>Pannónia sajt 3 szelet, margarin<br>Zöldpaprika ½, félbarna kenyér                   |
| Kedd<br>7      | Citromos tea<br>Sült lecsókolbász, mustár<br>Tk kenyér                                 | Tej       | Magyaros karalábéleves csipetkével<br>Bolognai spagetti reszelt sajttal                            | Banán              | Citromos tea<br>Zala felvágott 3 szelet, margarin<br>Paprikába töltött káposzta ½<br>Félbarna kenyér |
| Szerda<br>8    | Citromos tea<br>Körözött, pirításpaprika ½<br>Lenmagos zsemle                          | Tej       | Karfiolkremleves levesgyönggyel<br>Csirkemáj ragu Budapest módra<br>Steak burgonyával              | Baconos<br>pogácsa | Citromos tea<br>Gyümölcsrizs diósórással                                                             |
| Csütörtök<br>9 | Citromos tea<br>Tojáskrém, paradicsom 1 db<br>Mini baguette                            | Tej       | Bojtárleves<br>Magvas bundában sült csirkecomb filé<br>Petrezselymes rizzsel, tzatzikivel          | Kivi               | Citromos tea<br>Löncs felvágott 3 szelet, margarin<br>Lilahagyma, félbarna kenyér                    |
| Péntek<br>10   | Citromos tea<br>Ausztria szalámi 6 szelet, kockasajt<br>Kígyóuborka, korpás zsemle     | Tej       | Alföldi sertésgulyás<br>Spenótos galuska tejföllel, reszelt sajttal                                | Mandarin           | Citromos tea<br>Sült császárszalonna, csalamádé<br>Félbarna kenyér                                   |
| Szombat<br>11  | Citromos tea, tej<br>Turista felvágott 3 szelet, margarin<br>Újhagyma, félbarna kenyér | Kefir     | Csontleves daragaluskával<br>Kelkáposzta főzelék pulykapörkölttel                                  | Gesztenye<br>rúd   | Citromos tea<br>Mákos búrkifli<br>Réteges joghurt                                                    |
| Vasárnap<br>12 | Citromos tea<br>Hamé pástétom, paradicsom 1 db<br>Félbarna kenyér                      | Tejeskávé | Bableves füstölt tarjával, kolbásszal<br>Zöldborsós sertéstokány<br>Tarhonyával, csemege uborkával | Alma               | Citromos tea<br>Tepertőkrém, póréhagyma<br>Félbarna kenyér                                           |

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



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



| 15. hét        |         | ETLAP - DIETAS ETREND I.                                           |                                                                                       | 2026. április 6-tól 2026. április 12-ig                             |
|----------------|---------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Nap            |         | Normál "D"                                                         | Epekimélő - zsírszegény                                                               | Tejmentes                                                           |
| Hétfő<br>6     | Reggeli | Tea, kötözött sonka, piros tojás, margarin, kalács                 | Tea, kötözött sonka, piros tojás, margarin, kalács                                    | Tea, kötözött sonka, piros tojás, margarin, újhagyma, torma, félt   |
|                | Tízórai | Tej                                                                | Tej                                                                                   | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Orjaleves, rakott brokkoli                                         | Kertészleves, rakott brokkoli                                                         | Orjaleves, rakott brokkoli TM                                       |
|                | Uzsonna | Túró rudi                                                          | Túró rudi                                                                             | Zabrudí                                                             |
|                | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér                      | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér                                      | Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna          |
| Kedd<br>7      | Reggeli | Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér                              | Tea, főtt krinolin, mustár, tk kenyér                                                 | Tea, sült lecsókolbász, mustár, tk kenyér                           |
|                | Tízórai | Tej                                                                | Tej                                                                                   | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Magyaros karalábéleves, bolognai ragu, főtt burgonya, sajt         | Tárkonyos zöldségleves, spárgás-csirkés ragu, spagetti, sajt                          | Magyaros karalábéleves, bolognai spagetti                           |
|                | Uzsonna | Banán pép                                                          | Banán                                                                                 | Banán                                                               |
|                | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                     | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                                        | Tea, zala felvágott, margarin, paprikába töltött káp, félbarna ken  |
| Szerda<br>8    | Reggeli | Tea, körözött, félbarna kenyér                                     | Tea, túrókrém, félbarna kenyér                                                        | Tea, csülök sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2, lenmagos zs       |
|                | Tízórai | Tej                                                                | Tej                                                                                   | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Karfiolkremleves, csirkemáj Budapest módra, törtburgonya           | Zellerkremleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya                                  | Zellerkremleves TM, csirkemáj Budapest módra, steak<br>burgonya     |
|                | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                  | Őszibarack befőtt                                                                     | Őszibarack befőtt                                                   |
|                | Vacsora | Tea, gyümölcsrizs diósórással                                      | Tea, gyümölcsrizs                                                                     | Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér                    |
| Csütörtök<br>9 | Reggeli | Tea, tojáskrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér                 | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette                                         | Tea, tojáskrém, paradicsom, félbarna kenyér                         |
|                | Tízórai | Tej                                                                | Tej                                                                                   | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Bojtárleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, kapormártás | Legényfogó leves csirke, sült csirkecomb filé diétás, petrezselymes rizs, kapormártás | Bojtárleves, sült csirkecomb filé diétás, petrezselymes rizs, cékla |
|                | Uzsonna | Kivi pép                                                           | Gyümölcslé                                                                            | Kivi                                                                |
|                | Vacsora | Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér        | Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér                                      | Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér         |
| Péntek<br>10   | Reggeli | Tea, ausztria szalámi, kockasajt, kigyóuborka, félbarna kenyér     | Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle                                                | Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, korpás zsemle         |
|                | Tízórai | Tej                                                                | Tej                                                                                   | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Alföldi sertésgulyás, spenótos galuska tejföllel, reszelt sajttal  | Pulykaragu leves, almafehérjűt                                                        | Alföldi sertésgulyás, almafehérjűt TM                               |
|                | Uzsonna | Mandarin pucolva                                                   | Mandarin                                                                              | Mandarin                                                            |
|                | Vacsora | Tea, baronfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                    | Tea, baronfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                                       | Tea, sült császárszalonna, csalamádé, félbarna kenyér               |
| Szombat<br>11  | Reggeli | Tea, tej, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér             | Tea, tej, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                                      | Tea, turista felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér         |
|                | Tízórai | Kefir                                                              | Kefir                                                                                 | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék       | Daragaluska leves, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré                                    | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék        |
|                | Uzsonna | Gesztenye rúd                                                      | Gesztenye rúd                                                                         | Gesztenye rúd                                                       |
|                | Vacsora | Tea, tejbedara kakaó szórással                                     | Tea, tejbedara kakaó szórással                                                        | Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér                |
| Vasárnap<br>12 | Reggeli | Tea, hamé pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér             | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér                                         | Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér                     |
|                | Tízórai | Tejeskávé                                                          | Tejeskávé                                                                             | Növényi tej                                                         |
|                | Ebéd    | Bableves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya                    | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya                                          | Zöldségleves, zöldborsós sertéstokány, tarhonya, csemege            |
|                | Uzsonna | Almabefőtt                                                         | Alma                                                                                  | Alma                                                                |
|                | Vacsora | Tea, baronfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                    | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                                        | Tea, baronfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                     |



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





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



| 15. hét        |         | ET LAP - DIET AS ET REND II.                                      |                                                                    | 2026. április 6-tól 2026. április 12-ig                                              |
|----------------|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap            |         | Pépes (spec pépes)                                                | Tejmentes pépes                                                    | Sertéshús mentes                                                                     |
| Hétfő<br>6     | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált kötözött sonka, reszelt tojás, kalács  | Tea, sonkakrém, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                    | Tea, piros tojás 2 db, margarin, újhagyma, torma, kalács                             |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Orjaleves, rakott brokkoli                                        | Orjaleves, rakott brokkoli TM                                      | Kertészleves, rakott brokkoli                                                        |
|                | Uzsonna | Túrós rudi                                                        | Zabrudai                                                           | Diós búrkifli                                                                        |
|                | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                               | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                                | Tea, pannónia sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér                       |
| Kedd<br>7      | Reggeli | Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér                      | Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér                                 | Tea, tömlős sajt, tk kenyér                                                          |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Tárkonyos zöldségleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya, sajt | Tárkonyos zöldségleves, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya     | Magyaros karalábéleves, bolognai spagetti, reszelt sajttal                           |
|                | Uzsonna | Banán pép                                                         | Banán pép                                                          | Banán                                                                                |
|                | Vacsora | Tea, őszibarackos tejbedara                                       | Tea, őszibarackos tejbedara TM                                     | Tea, halpástétom, paprikába töltött káp. 1/2, félbarna kenyér                        |
| Szerda<br>8    | Reggeli | Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér          | Tea, csülökrém, félbarna kenyér                                    | Tea, körözött, pirításpaprika 1/2, lenmagos zsemle                                   |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Zellerkrémleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya              | Zellerkrémleves TM, majorannás pulykaragu, törtburgonya            | Karfiolkrémleves, majorannás pulykaragu, steak burgonya                              |
|                | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                 | Őszibarack befőtt                                                  | Őszibarack befőtt                                                                    |
|                | Vacsora | Tea, gyümölcsrizs                                                 | Tea, gyümölcsrizs TM                                               | Tea, gyümölcsrizs diósórással                                                        |
| Csütörtök<br>9 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                  | Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                               | Tea, tojáskrém, paradicsom, mini baguette                                            |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Legényfogó leves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás      | Legényfogó leves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás TM | Legényfogó leves, magvas bundában sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, tzatziki |
|                | Uzsonna | Gyümölcslé                                                        | Gyümölcslé                                                         | Kivi                                                                                 |
|                | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                 | Tea, pulykamell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                         |
| Péntek<br>10   | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér              | Tea, sonkakrém, félbarna kenyér                                    | Tea, kockasajt 2 db, kényőborka, korpás zsemle                                       |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Pulykaragu leves, almafélfűt                                      | Pulykaragu leves, almafélfűt TM                                    | Pulykaragu leves, spenótos galuska tejföllel, reszelt sajttal                        |
|                | Uzsonna | Körtebefőtt                                                       | Körtebefőtt                                                        | Mandarin                                                                             |
|                | Vacsora | Tea, sült húsos-zöldséges rizskása                                | Tea, sült húsos-zöldséges rizskása                                 | Tea, baromfi párizsi, margarin, csalamádé, félbarna kenyér                           |
| Szombat<br>11  | Reggeli | Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér                   | Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér                              | Tea, tej, pulykasonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér                           |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Kefir                                                                                |
|                | Ebéd    | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré        | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré TM      | Daragaluska leves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék                                 |
|                | Uzsonna | Gesztenye rúd                                                     | Gesztenye rúd                                                      | Gesztenye rúd                                                                        |
|                | Vacsora | Tea, tejbedara kakaó szórással                                    | Tea, tejbedara kakaó szórással TM                                  | Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt                                                 |
| Vasárnap<br>12 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér            | Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér                            | Tea, zöldségkrém, paradicsom, félbarna kenyér                                        |
|                | Tízórai | Tej                                                               | Növényi tej                                                        | Tej                                                                                  |
|                | Ebéd    | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya                  | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya                | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya                                         |



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





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



| 15. hét                             |         |                                                              | ET LAP - DIETAS ETREND III.                                 |                                                              | 2026. április 6-tól 2026. április 12-ig                    |
|-------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Nap                                 |         | Cukorbeteg étrend                                            | Cukros-pepes                                                | Cukros, tejmentes                                            | Vesekímélő, cukorbeteg étrend                              |
| Hétfő<br>6                          | Reggeli | Tea, köztöltés sonka, piros biás, margarin, újhagyma,        | Tea, natúr joghurt, darált köztöltés sonka, reszelt biás,   | Tea, köztöltés sonka, piros biás, margarin, újhagyma,        | Tea, piros biás, margarin, újhagyma, zsemle                |
|                                     | Tízórai | Natúr joghurt, zsemle                                        | Mákrém, félbarna kenyér                                     | Mákrém, zsemle                                               | Natúr joghurt, zsemle                                      |
|                                     | Ebéd    | Orjaleves, rakott brokkoli, zabrudi                          | Orjaleves, rakott brokkoli, zabrudi                         | Orjaleves, rakott brokkoli TM, zabrudi                       | Kertészleves, rakott brokkoli TM, zabrudi                  |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle        | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                         | Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle     | Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zöldpaprika 1/2,     |
| Kedd<br>7                           | Reggeli | Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle                       | Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér                | Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle                       | Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle                             |
|                                     | Tízórai | Tömlős sajt, zsemle                                          | Tömlős sajt, félbarna kenyér                                | Diab.miniméz, zsemle                                         | Kefir, zsemle                                              |
|                                     | Ebéd    | Magyaros karalábéleves, spárgás-csirkés ragu, spagetti       | Tárkonyos zöldségleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya | Magyaros karalábéleves, spárgás-csirkés ragu TM,             | Magyaros karalábéleves, spárgás-csirkés ragu TM,           |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, paprikába töltött káp, zsemle | Tea, őszibarackos tejbedara diab                            | Tea, zala felvágott, margarin, paprikába töltött káp, zsemle | Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle                 |
| Szerda<br>8                         | Reggeli | Tea, körözött, pirításpaprika 1/2, zsemle                    | Tea, lágy túrókrém, darált csülök sonka, félbarna kenyér    | Tea, csülök sonka, margarin, pirításpaprika 1/2, zsemle      | Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, pirításpaprika 1/2,      |
|                                     | Tízórai | Csülök sonka, zsemle                                         | Diab.jam, félbarna kenyér                                   | Diab.jam, zsemle                                             | Diab.jam, zsemle                                           |
|                                     | Ebéd    | Karfiolkrémleves, csirkemáj Budapest módra, steak            | Zellerkrémleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2,   | Zellerkrémleves TM, csirkemáj Budapest módra, steak          | Zellerkrémleves TM, majorannás pulykaragu,                 |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle                      | Tea, gyümölcsrizs diab                                      | Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle                      | Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, zsemle               |
| Csütörtök<br>9                      | Reggeli | Tea, tojáskrém, paradicsom, zsemle                           | Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér            | Tea, tojáskrém, paradicsom, zsemle                           | Tea, tojáskrém 1/2, zsemle                                 |
|                                     | Tízórai | Mini májas, zsemle                                           | Mini májas, félbarna kenyér                                 | Mini májas, zsemle                                           | Kefir, zsemle                                              |
|                                     | Ebéd    | Bojtarleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2,   | Legényfogó leves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2,        | Bojtarleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2,   | Legényfogó leves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, löncs felvágott, margarin, illahagyma, zsemle           | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                          | Tea, löncs felvágott, margarin, illahagyma, zsemle           | Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, illahagyma, zsemle   |
| Péntek<br>10                        | Reggeli | Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle         | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér        | Tea, ausztria szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle         | Tea, gépsonka 2 sz, margarin, kigyóuborka, zsemle          |
|                                     | Tízórai | Kockasajt, zsemle                                            | Kockasajt, félbarna kenyér                                  | Gépsonka, zsemle                                             | Natúr joghurt, zsemle                                      |
|                                     | Ebéd    | Alföldi sertésgulyás, almafelújít diab, mandarin             | Pulykaragu leves, almafelújít diab, körtebefőtt diab        | Alföldi sertésgulyás, almafelújít diab TM, mandarin          | Pulykaragu leves, almafelújít diab TM, mandarin            |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle                 | Tea, sült húsos-zöldséges rizskása                          | Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle                 | Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, zsemle                |
| Szombat<br>11                       | Reggeli | Tea, turista felvágott, margarin, újhagyma, zsemle           | Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér             | Tea, turista felvágott, margarin, újhagyma, zsemle           | Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle          |
|                                     | Tízórai | Kefir, zsemle                                                | Turistakrém, félbarna kenyér                                | Pulykasonka, zsemle                                          | Kefir, zsemle                                              |
|                                     | Ebéd    | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt,                    | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt, finomfőzelékpüré, | Csontleves daragaluskával, pulykapörkölt,                    | Daragaluska leves, pulykapörkölt, kelkáposztafőzelék,      |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, pirításon felvágott, margarin, zsemle                   | Tea, tejbedara kakaó szórással diab                         | Tea, pirításon felvágott, margarin, zsemle                   | Tea, pirításon felvágott 2 sz, margarin, zsemle            |
| Vasárnap<br>12                      | Reggeli | Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle                       | Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér      | Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle                       | Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle                  |
|                                     | Tízórai | Marha párizsi, zsemle                                        | Hamé pástétom, félbarna kenyér                              | Marha párizsi, zsemle                                        | Zöldségkrém, zsemle                                        |
|                                     | Ebéd    | Bableves, zöldborsós sertéstokány, tarhonya 1/2, csemege     | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2,       | Zöldségleves, zöldborsós sertéstokány, tarhonya 1/2,         | Zöldségleves, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2,       |
|                                     | Uzsonna | Alma                                                         | Reszelt alma                                                | Alma                                                         | Alma                                                       |
|                                     | Vacsora | Tea, leperítőkrém, póréhagyma, zsemle                        | Tea, kórtész-fahéjas zabkása diab                           | Tea, leperítőkrém, póréhagyma, zsemle                        | Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle    |
| Készítette: Kiss Mariann Dietetikus |         | Árkv Tamás Konvhaftnök                                       |                                                             | Jóváhagyta: Czuczán Éva Vezető áno                           |                                                            |