

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

30. hét

2025. július 21-től 2025. július 27-ig

| Nap             | Reggeli                                                                           | Tízórai   | Ebéd                                                                                          | Uzsonna     | Vacsora                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>21     | Citromos tea<br>Tepertőkrém, lilahagyma<br>Tk kenyér                              | Tej       | Zöldségleves cénametélttel<br>Töltött paprika főtt burgonyával                                | Őszibarack  | Citromos tea<br>Marha párizsi 3 szelet, margarin<br>Natúr joghurt, félbarna kenyér      |
| Kedd<br>22      | Citromos tea<br>Krém túró<br>Diós búrkifli                                        | Tejeskávé | Fokhagyma krémleves levesgyönggyel<br>Pincepörkölt szarvacska tésztával<br>Kovászos uborkával | Nektarin    | Citromos tea<br>Vadász felvágott 3 szelet, margarin<br>Paradicsom 1 db, félbarna kenyér |
| Szerda<br>23    | Citromos tea<br>Főtt krinolin, mustár<br>Tk kifli                                 | Tej       | Csontleves eperlevél tésztával<br>Lecsós sertésragu tarhonyával                               | Tejszelet   | Citromos tea<br>Csabai felvágott 3 szelet, margarin<br>Kígyóborka, félbarna kenyér      |
| Csütörtök<br>24 | Citromos tea<br>Csülök sonka 3 szelet, margarin<br>Paradicsom 1 db<br>Rozskenyér  | Tej       | Hideg ribizlileves<br>Zöldborsós sertéstokány<br>Steak burgonyával<br>Pepperóni paprika       | Görögdinnye | Citromos tea<br>Kápiakrém<br>Póréhagyma<br>Félbarna kenyér                              |
| Péntek<br>25    | Citromos tea<br>Téliszalámi 6 szelet, margarin<br>Zöldpaprika ½<br>Sajtos stangli | Tej       | Tárkonyos sertésraguleves<br>Szilvás gombóc fahéjas porcukorral                               | Sárgabarack | Citromos tea<br>Csirkemell sonka 3 szelet<br>Tömlős sajt, kígyóborka<br>Félbarna kenyér |
| Szombat<br>26   | Citromos tea, tej<br>Löncs felvágott 3 szelet, margarin<br>Félbarna kenyér        | Kefir     | Húsgaluska leves<br>Sárgaborsófőzelék pulykapörköltsel ½                                      | Gyümölcsle  | Citromos tea<br>Almás croissant<br>Réteges joghurt                                      |
| Vasárnap<br>27  | Citromos tea<br>Hame pástétom, paradicsom 1 db<br>Félbarna kenyér                 | Tej       | Marhagulyásleves<br>Mákos metélt                                                              | Nektarin    | Citromos tea<br>Körözött, kápia paprika ½<br>Félbarna kenyér                            |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

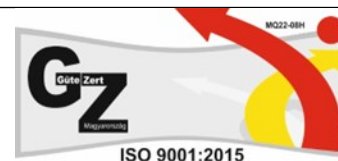
Kiss Mariann Dietetikus

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



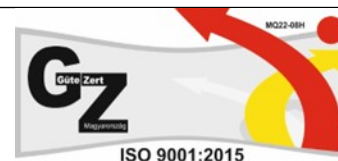
Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



| 30. hét         |         |                                                                     | ET LAP - DIET AS ETREND I.                                   |  | 2025. július 21.-2025. július 27.                                                           |
|-----------------|---------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Normál "D"                                                          | Epekímélő - rost-, zsírszegény                               |  | Cukorbeteg étrend                                                                           |
| Hétfő<br>21     | Reggeli | Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, tk.kenyér               | Tea, olasz felvágott, margarin, tk.kenyér                    |  | Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle                                                        |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Tej                                                          |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya                 | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya          |  | Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack                           |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                   | Őszibarack                                                   |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér        | Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér |  | Tea, marha párizsi, margarin, zsemle                                                        |
| Kedd<br>22      | Reggeli | Tea, őszibarackos árpakása                                          | Tea, őszibarackos árpakása                                   |  | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle                                                    |
|                 | Tízórai | Tejeskávé                                                           | Tejeskávé                                                    |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Fokhagyma krémleves, majorannás pulykaragu, szarvacska              | Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, szarvacska tészta    |  | Fokhagyma krémleves, pincepörkölt, szarvacska tészta 1/2, kovászos uborka, nektarin         |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                          | Nektarin                                                     |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                  |  | Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1 db, zsemle                                    |
| Szerda<br>23    | Reggeli | Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér                         | Tea, főtt krinolin, mustár, tk. kifli                        |  | Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle                                                          |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Tej                                                          |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelék                       | Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré            |  | Csontleves, lecsós sertésragu, tarhonya 1/2, diabetikus ostya                               |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                           | Tejszelet                                                    |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér       | Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér              |  | Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle                                        |
| Csütörtök<br>24 | Reggeli | Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér          | Tea, rakott nyelv, margarin, rozskenyér                      |  | Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1 db, zsemle                                        |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Tej                                                          |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Őszibarackleves, zöldborsós sertéstokány, főttburgonya              | Őszibarack leves, zöldfűszeres csirketokány, főttburgonya    |  | Ribizli leves diab., zöldborsós sertéstokány, steak burgonya, pepperóni paprika, gyümölcslé |
|                 | Uzsonna | Görögdinnye kocka                                                   | Görögdinnye                                                  |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, kápiakrém, póréhagyma, félbarna kenyér                         | Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér                            |  | Tea, kápiakrém, póréhagyma, zsemle                                                          |
| Péntek<br>25    | Reggeli | Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér                      | Tea, sertés párizsi, margarin, sajtos stangli                |  | Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle                                         |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Tej                                                          |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs-kakaós szórás                  | Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs-kakaó szórás            |  | Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs-kakaó szórás diab, sárgabarack                         |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt                                                         | Körtebefőtt                                                  |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér    | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér             |  | Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle                                        |
| Szombat<br>26   | Reggeli | Tea, tej, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér                | Tea, tej, gépsonka, margarin, félbarna kenyér                |  | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                      |
|                 | Tízórai | Kefir                                                               | Kefir                                                        |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék              | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék diétás     |  | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék, gyümölcslé                               |
|                 | Uzsonna | Gyümölcslé                                                          | Gyümölcslé                                                   |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, tejbedara fahéj szórással                                      | Tea, almás croissant, réteges joghurt                        |  | Tea, gépsonka, margarin, zsemle                                                             |
| Vasárnap<br>27  | Reggeli | Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér              | Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér              |  | Tea, hame pástétom, paradicsom 1 db, zsemle                                                 |
|                 | Tízórai | Tej                                                                 | Tej                                                          |  |                                                                                             |
|                 | Ebéd    | Marhagulyásleves, almafélfűt                                        | Marhagulyásleves diétás, almafélfűt                          |  | Marhagulyásleves, almafélfűt diab., nektarin                                                |
|                 | Uzsonna | Banán pép                                                           | Nektarin                                                     |  |                                                                                             |
|                 | Vacsora | Tea, körözött, félbarna kenyér                                      | Tea, túrókrém, félbarna kenyér                               |  | Tea, körözött, kápi paprika 1/2, zsemle                                                     |



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



| 30. hét         |         | ET LAP - DIET AS ET REND II.                                    |                                                                                     | 2025. július 21.-2025. július 27.                                   |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Pépes (spec pépes)                                              | Cukros-pépes                                                                        | Tejmentes pépes                                                     |
| Hétfő<br>21     | Reggeli | Tea, joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér           | Tea, joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                               | Tea, olaszkrém, félbarna kenyér                                     |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya             | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2.<br>őszibarack befőtt diab. | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya              |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                               |                                                                                     | Őszibarack befőtt                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, sült brokkolis zabkása, reszelt sajt                       | Tea, sült brokkolis zabkása, reszelt sajt                                           | Tea, sült brokkolis zabkása                                         |
| Kedd<br>22      | Reggeli | Tea, őszibarackos árpakása                                      | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                                        | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                        |
|                 | Tízórai | Tejeskávé                                                       |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | SpárgakréMLEVES, majorannás pulykartagu, burgonyapüré           | SpárgakréMLEVES, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2,<br>almabefőtt diab.       | SpárgakréMLEVES TM, majorannás pulykaragu TM,<br>burgonyapüré TM    |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                      |                                                                                     | Almabefőtt                                                          |
|                 | Vacsora | Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér                 | Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér                                     | Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér                               |
| Szerda<br>23    | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér          | Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér                              | Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér                                  |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré               | Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré,<br>étsokoládé                    | Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré TM                |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                       |                                                                                     | Étsokoládé                                                          |
|                 | Vacsora | Tea, sült pulykás zöldséges zabkása                             | Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása                                                 | Tea, sült pulykás-zöldséges zabkása                                 |
| Csütörtök<br>24 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv felvágott, félbarna kenyér | Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv felvágott, félbarna kenyér                     | Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Őszibarack leves, zöldfűszeres csirke tokány, törtburgonya      | Őszibarack leves diab., zöldfűszeres csirke tokány, törtburgonya<br>1/2, gyümölcslé | Őszibarack leves TM, zöldfűszeres csirke tokány TM,<br>törtburgonya |
|                 | Uzsonna | Görögdinnye pép                                                 |                                                                                     | Görögdinnye pép                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, almás-fahéjas gyümölcscrizs                                | Tea, almás-fahéjas gyümölcscrizs diab.                                              | Tea, almás-fahéjas gyümölcscrizs TM                                 |
| Péntek<br>25    | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált párizsi, félbarna kenyér             | Tea, natúr joghurt, darált párizsi, félbarna kenyér                                 | Tea, párizsikrém, félbarna kenyér                                   |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs-kakaó szórás               | Tárkonyos sertésraguleves, tejberizs-kakaó szórás diab.,<br>körtebefőtt diab.       | Tárkonyos sertésraguleves TM, tejberizs TM                          |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt                                                     |                                                                                     | Körtebefőtt                                                         |
|                 | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                              | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                                  | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                  |
| Szombat<br>26   | Reggeli | Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér                    | Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér                                        | Tea, sonkakrém, félbarna kenyér                                     |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék               | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék, gyümölcslé                       | Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelékTM                 |
|                 | Uzsonna | Gyümölcslé                                                      |                                                                                     | Gyümölcslé                                                          |
|                 | Vacsora | Tea, tejbedara fahéj szórással                                  | Tea, tejbedara fahéj szórással diab                                                 | Tea, tejbedara fahéj szórással TM                                   |
| Vasárnap<br>27  | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér        | Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér                            | Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér                                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                             |                                                                                     | Növényi tej                                                         |
|                 | Ebéd    | Marhagulyásleves, almafelfűjt                                   | Marhagulyásleves, almafelfűjt diab., meggy befőtt diab.                             | Marhagulyásleves, almafelfűjt TM                                    |
|                 | Uzsonna | Ranán nán                                                       |                                                                                     | Ranán nán                                                           |



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



| 30. hét         |         |                                                               | ETLAP - DIETAS ET REND III.                                              |                                                                                    | 2025. július 21.-2025. július 27.                                              |
|-----------------|---------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Sertéshús mentes                                              | Tejmentes                                                                | Cukros, tejmentes                                                                  | Vese-kímélő, cukorbeteg étrend                                                 |
| Hétfő<br>21     | Reggeli | Tea, főtt tojás 2db, margarin, lilahagyma, tk                 | Tea, tepertőkrém, lilahagyma, tk kenyér                                  | Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle                                               | Tea, főtt tojás 1db, marg, lilah, zsemle                                       |
|                 | Tízórai | Tej                                                           | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Zölds.leves, grill cs.mell, kapormártás, főtt burg.           | Zöldségleves, töltött paprika, főtt burgonya                             | Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack                  | Zöldségleves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, őszibarack         |
|                 | Uzsonna | Őszibarack                                                    | Őszibarack                                                               |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, szardíniakrém, natúr jogh, félbarna kenyér               | Tea, marha p, margarin, félbarna kenyér                                  | Tea, marha p., margarin, zsemle                                                    | Tea, marha p. 2 sz., marg, zsemle                                              |
| Kedd<br>22      | Reggeli | Tea, krémtúró, diós búrkifli                                  | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna                               | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle                                           | Tea, turista felv. 2 sz, marg, zsemle                                          |
|                 | Tízórai | Tejeskávét                                                    | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Fokhagymakrémleves, majorannás pulykaragu, szarvacskas tészta | Spárgakréml. TM, pincepörkölt, szarvacskas tészta, kovászos uborka       | Spárgakr.leves TM, pincepörkölt, szarvacskas tészta 1/2, kovászos uborka, nektarin | Spárgakrémleves TM, majorannás pulykaragu TM, szarvacskas tészta 1/2, nektarin |
|                 | Uzsonna | Nektarin                                                      | Nektarin                                                                 |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, pulykasonka, margarin, parad., félbarna                  | Tea, vadász felv, marg, parad., félbarna k.                              | Tea, vadász felv., marg, parad., zsemle                                            | Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle                                            |
| Szerda<br>23    | Reggeli | Tea, zöldségkrém, tk kifli                                    | Tea, főtt krinolin, mustár, tk. kifli                                    | Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle                                                 | Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle                                                 |
|                 | Tízórai | Tej                                                           | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Kertészleves, natúr csirkemell, lecsó, tarhonya               | Csontleves, lecsós s.ragu, tarhonya                                      | Csontleves, lecsós s.ragu, tarhonya 1/2, étcsokoládé                               | Kertészleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelék TM, diabetikus ostda           |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                     | Étsokoládé                                                               |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, baromfi p., margarin, kigyóub., félbarna k.              | Tea, csabai felv, marg, kigyóub, félbarna k                              | Tea, csabai felv, marg, kigyóub, zsemle                                            | Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kigyóub, zsemle                                    |
| Csütörtök<br>24 | Reggeli | Tea, kockasajt 2db, parad., rozskenyér                        | Tea, csülök sonka, marg, parad., rozskenyér                              | Tea, csülök sonka, marg, parad., zsemle                                            | Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle                                           |
|                 | Tízórai | Tej                                                           | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Ribizilleves, zöldfűsz. csirketokány, steak burg.             | Őszibarackleves TM, z.borsós s.tokány, steak burgonya, pepperóni paprika | Őszibarackleves TM, z.borsós s.tokány, steak burgonya, pepperóni papr., gyümölcsle | Őszibarackleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, törtburgonya 1/2, gyümölcsle |
|                 | Uzsonna | Görögdinnye                                                   | Görögdinnye                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, kápiakrém, póréhagyma, félbarna kenyér                   | Tea, zöldségkrém, póréh, félbarna k.                                     | Tea, zöldségkrém, póréh, zsemle                                                    | Tea, zöldségkrém, póréh, zsemle                                                |
| Péntek<br>25    | Reggeli | Tea, tömlős sajt, zöldpapr. 1/2, sajtos slangli               | Tea, téliszalámi, marg, zöldp. 1/2, félbarna                             | Tea, téliszalámi, marg, zöldp. 1/2, zsemle                                         | Tea, párizsi felv. 2 sz., marg, z.papr. 1/2,                                   |
|                 | Tízórai | Tej                                                           | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Tárk. csirkeraguleves, szilvás gombóc                         | Tárkonyos s.raguleves TM, tejberizs TM                                   | Tárkonyos s.raguleves TM, tejberizs TM diab, sárgabarack                           | Tárkonyos csirkeraguleves TM, tejberizs TM diab, sárgabarack                   |
|                 | Uzsonna | Sárgabarack                                                   | Sárgabarack                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub, félbarna                   | Tea, cs.mell sonka, kigyóub., félbarna k.                                | Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub,                                                 | Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, kigyóub,                                        |
| Szombat<br>26   | Reggeli | Tea, tej, túrkörtőjás, marg, félbarna kenyér                  | Tea, löncs felv, margarin, félbarna k.                                   | Tea, löncs felv, margarin, zsemle                                                  | Tea, löncs felv. 2 sz., marg, zsemle                                           |
|                 | Tízórai | Kefir                                                         | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék                 | Húsgaluska leves, pulykapörk. 1/2,                                       | Húsgaluska leves, pulykapörk. 1/2, parajfőzelék TM, gyümölcsle                     | Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék TM, gyümölcsle                   |
|                 | Uzsonna | Gyümölcsle                                                    | Gyümölcsle                                                               |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Vacsora | Tea, almás croissant, réteges joghurt                         | Tea, tejbedara fahéj szórással TM                                        | Tea, gépsonka, margarin, zsemle                                                    | Tea, gépsonka 2 sz., marg, zsemle                                              |
| Vasárnap<br>27  | Reggeli | Tea, tonhalkrém, parad, félbarna kenyér                       | Tea, hame pást., parad., félbarna k.                                     | Tea, hame pást., parad., zsemle                                                    | Tea, tonhalkrém, zsemle                                                        |
|                 | Tízórai | Tej                                                           | Növényi tej                                                              |                                                                                    |                                                                                |
|                 | Ebéd    | Marhagulyásleves, mákos metélt                                | Marhagulyás, mákos metélt                                                | Marhagulyás, almaféljűt TM diab., nektarin                                         | Marhagulyás, almaféljűt TM diab, nektarin                                      |