



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

37. hét

2025. szeptember 8-tól 2025. szeptember 14-ig

| Nap             | Reggeli                                                                                    | Tízórai         | Ebéd                                                                                      | Uzsonna                            | Vacsora                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>8      | Citromos tea<br>Krém túró, margarin, minijam<br>Briós                                      | Tejes-<br>kávé  | Burgonyaleves<br>Lencsefőzelék csibefasírttal                                             | Szőlő                              | Citromos tea<br>Kenőmájas, csalamádé<br>Félbarna kenyér                                  |
| Kedd<br>9       | Citromos tea<br>Padlizsánkrém, paradicsom 1 db<br>Szezámagos zsemle                        | Tej             | Meggy leves<br>Rakott cukkini tejföllel sütve                                             | Körte                              | Citromos tea<br>Párizsi felvágott 3 szelet, margarin<br>Kefir, félbarna kenyér           |
| Szerda<br>10    | Citromos tea<br>Csülök sonka 3 szelet, margarin<br>Kígyóuborka, rozskenyér                 | Tej             | Paradicsomleves betűtésztaival<br>Sült csirkeszárny<br>Hagymás törtburgonyával, csalamádé | Szilva                             | Citromos tea<br>Majonézes-sajtos kukoricasaláta<br>Virslis croissant                     |
| Csütörtök<br>11 | Citromos tea<br>Löncs felvágott 3 szelet, margarin<br>Paradicsom 1 db, tk kenyér           | Tej             | Zöldségleves cénametéllel<br>Juhtúrós-szalonnás galuska                                   | Csokoládés<br>parány               | Citromos tea<br>Vadász felvágott 3 szelet, margarin<br>Lilahagyma, félbarna kenyér       |
| Péntek<br>12    | Citromos tea<br>Főtt virsli, mustár<br>Tk kifli                                            | Tej             | Marhagulyásleves<br>Vargabéles porcukor szórással                                         | Szőlő                              | Citromos tea<br>Turista felvágott 3 szelet, margarin<br>Paradicsom 1 db, félbarna kenyér |
| Szombat<br>13   | Citromos tea<br>Csabai felvágott 3 szelet, tömlős sajt<br>Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér | Tej             | Daragaluska leves<br>Zellerfőzelék sült tarjával                                          | Kakaós<br>krémmel<br>töltött ostya | Citromos tea<br>Paprikás szalámi 6 szelet, margarin<br>Kígyóuborka, félbarna kenyér      |
| Vasárnap<br>14  | Citromos tea<br>Túrós batyu<br>Natúr joghurt                                               | Vaníliás<br>tej | Tárkonyos sertésraguleves<br>Krumplis tészta<br>Csemege uborkával                         | Tejszelet                          | Citromos tea<br>Tepertő, póréhagyma<br>Félbarna kenyér                                   |

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czágány Éva Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**



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



| 37. hét         |         |                                                                      | ET LAP - DIETAS ET REND I.                                                   |  | 2025. szeptember 8.-2025. szeptember 14.                                                            |
|-----------------|---------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Normál "D"                                                           | Epekímélő - rost-, zsírszegény                                               |  | Cukorbeteg étrend                                                                                   |
| Hétfő<br>8      | Reggeli | Tea, briós, margarin, minijam, krémtúró                              | Tea, margarin, minijam, briós                                                |  | Tea, zala felvágott, margarin, zsemle                                                               |
|                 | Tízórai | Tejeskávé                                                            | Tejeskávé                                                                    |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Burgonyaleves, csibefasírt, lencsefőzelék                            | Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa főzelék                                |  | Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa főzelék, étcsokoládé                                          |
|                 | Uzsonna | Banán pép                                                            | Banán                                                                        |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, kenőmájas, félbarna kenyér                                      | Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér                                            |  | Tea, kenőmájas, csalamádé, zsemle                                                                   |
| Kedd<br>9       | Reggeli | Tea, padlizsánkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér               | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                              |  | Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle                                                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                                  | Tej                                                                          |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Körteleves, rakott cukkini                                           | Körteleves, rakott cukkini                                                   |  | Meggye leves diab, rakott cukkini, alma                                                             |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                           | Alma                                                                         |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér             | Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér                     |  | Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle                                                            |
| Szerda<br>10    | Reggeli | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, rozskenyér                 | Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér                                          |  | Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle                                                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                                  | Tej                                                                          |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Paradicsomleves, sült pulykamell, nagymás törtburgonya, cékla        | Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla                     |  | Paradicsomleves diab, sült csirkeszárnnyal, nagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, túró rudi diab     |
|                 | Uzsonna | Túró rudi                                                            | Túró rudi                                                                    |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér                       | Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér                               |  | Tea, trappista sajt, margarin, zsemle                                                               |
| Csütörtök<br>11 | Reggeli | Tea, lóncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, tk kenyér         | Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kenyér                                   |  | Tea, lóncs felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                                  |
|                 | Tízórai | Tej                                                                  | Tej                                                                          |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, juhtúrós-szalonnás galuska                             | Zöldségleves, zöldfűszeres csirkeragu, galuska                               |  | Zöldségleves, zöldfűszeres csirkeragu, bulgur 1/2, gyümölcsle                                       |
|                 | Uzsonna | Gyümölcsle                                                           | Csokoládés parány                                                            |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér         | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                               |  | Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle                                                 |
| Péntek<br>12    | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér                            | Tea, főtt virsli, mustár, tk kiffi                                           |  | Tea, főtt virsli, mustár, zsemle                                                                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                                  | Tej                                                                          |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Marhagulyás diétás, tejberizs kakaó szórással                        | Marhagulyás diétás, vargabéles                                               |  | Marhagulyás, vargabéles diab, meggybefőtt diab                                                      |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                    | Őszibarack befőtt                                                            |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér | Tea, baromi párizsi, margarin, félbarna kenyér                               |  | Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                                |
| Szombat<br>13   | Reggeli | Tea, csabai felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér                  | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér                                  |  | Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle                                            |
|                 | Tízórai | Tej                                                                  | Tej                                                                          |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé diétás, zellerfőzelék        | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé diétás, zellerfőzelék                |  | Daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék, zabrudi                                               |
|                 | Uzsonna | Zabrudi                                                              | Kakaós krémmel töltött ostya                                                 |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér        | Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér                                 |  | Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle                                                |
| Vasárnap<br>14  | Reggeli | Tea, körtés árpakása                                                 | Tea, túrós batyu, natúr joghurt                                              |  | Tea, pirítós felvágott, margarin, zsemle                                                            |
|                 | Tízórai | Vanília tej                                                          | Vanília tej                                                                  |  |                                                                                                     |
|                 | Ebéd    | Tárkonyos sertésraguleves, krumpis tészta, cékla                     | Tárkonyos sertésraguleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya diétás, cékla |  | Tárkonyos sertésraguleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, csemege uborka, almabefőtt diab |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                            | Tejszelet                                                                    |  |                                                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, hérsi felvágott, margarin, nórányma, félbarna kenyér            | Tea, hérsi felvágott, margarin, félbarna kenyér                              |  | Tea, tenertő nórányma, zsemle                                                                       |



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



| 37. hét         |         | ET LAP - DIET AS ET REND II.                                          |                                                                                            | 25. szeptember 8.-2025. szeptember 14.                       |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Pépes (spec pépes)                                                    | Cukros-pépes                                                                               | Tejmentes pépes                                              |
| Hétfő<br>8      | Reggeli | Tea, briós, krémtúró                                                  | Tea, zalakrém, félbarna kenyér                                                             | Tea, zalakrém, félbarna kenyér                               |
|                 | Tízórai | Tejeskávé                                                             |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépafozelék                          | Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépafozelék, étcsokoládé                                  | Burgonyaleves TM, csibefasírt, sárgarépafozelék TM           |
|                 | Uzsonna | Banán pép                                                             |                                                                                            | Banán pép                                                    |
|                 | Vacsora | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                                   | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                                                        | Tea, sült csirkés-zöldséges zabkása                          |
| Kedd<br>9       | Reggeli | Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                   | Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                                        | Tea, olaszkrém, félbarna kenyér                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                                   |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Körteleves, rakott cukkini                                            | Körteleves diab, rakott cukkini, reszelt alma                                              | Körteleves TM, rakott cukkini TM                             |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                            |                                                                                            | Almabefőtt                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, őszibarackos árpakása                                            | Tea, párizsikrém, félbarna kenyér                                                          | Tea, párizsikrém, félbarna kenyér                            |
| Szerda<br>10    | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér                  | Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér                                       | Tea, sonkakrém, félbarna kenyér                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                                   |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla              | Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, túró                         | Brokkoli krémleves TM, sült pulykamell, törtburgonya, cékla  |
|                 | Uzsonna | Túró rudi                                                             | rudi diab                                                                                  | Étcsokoládé                                                  |
|                 | Vacsora | Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal                           | Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal                                                | Tea, sült karfiolos zabkása                                  |
| Csütörtök<br>11 | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér             | Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér                                  | Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér                   |
|                 | Tízórai | Tej                                                                   |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, zöldfűszeres csirkeragu, bulgurpép                      | Zöldségleves, zöldfűszeres csirkeragu, bulgurpép 1/2, gyümölcslé                           | Zöldségleves, zöldfűszeres csirkeragu TM, bulgurpép          |
|                 | Uzsonna | Gyümölcslé                                                            |                                                                                            | Gyümölcslé                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, almás-fahéjas rizskása                                           | Tea, almás-fahéjas rizskása diab                                                           | Tea, almás-fahéjas rizskása TM                               |
| Péntek<br>12    | Reggeli | Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér                       | Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér                                            | Tea, virslikrém, félbarna kenyér                             |
|                 | Tízórai | Tej                                                                   |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással                                | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással diab, meggybefőtt diab                              | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM                    |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                     |                                                                                            | Őszibarack befőtt                                            |
|                 | Vacsora | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                                     | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                                                          | Tea, sült húsos-zöldséges zabkása                            |
| Szombat<br>13   | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér                  | Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér                                       | Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér                        |
|                 | Tízórai | Tej                                                                   |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfozelék                | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfozelék, zabrudi                            | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfozelék TM    |
|                 | Uzsonna | Zabrudi                                                               |                                                                                            | Zabrudi                                                      |
|                 | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                                   | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                                                        | Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása                          |
| Vasárnap<br>14  | Reggeli | Tea, körtés árpakása                                                  | Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér                                             | Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér               |
|                 | Tízórai | Vaniliás tej                                                          |                                                                                            | Növényi tej                                                  |
|                 | Ebéd    | Tárkonyos sertésraguleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla | Tárkonyos sertésraguleves, natúr csirkemell, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab | Pulykaragu leves, natúr csirkemell, paprikás burgonya, cékla |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                             |                                                                                            | Almabefőtt                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér           | Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér                                | Tea, bécsikrém, félbarna kenyér                              |



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



| 37. hét         |         |                                                 | ETLAP - DIETAS ET REND III.                      |                                                                          | 25. szeptember 8.-2025. szeptember 14.                                       |
|-----------------|---------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Sertéshús mentes                                | Tejmentes                                        | Cukros, tejmentes                                                        | Vese-kímélő, cukorbeteg étrend                                               |
| Hétfő<br>8      | Reggeli | Tea, krémtúró, margarin, minijam, briós         | Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér            | Tea, zala felv, marg, zsemle                                             | Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle                                            |
|                 | Tízórai | Tejeskávé                                       | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék   | Burgonyaleves TM, csibefasírt, s.répa-főzelék TM | Burgonyaleves TM, csibefasírt, s.répa-főzelék TM, étcsokoládé            | Burgonyaleves TM, csibefasírt, s.répa-főzelék TM, étcsokoládé                |
|                 | Uzsonna | Szőlő                                           | Szőlő                                            |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, zöldségkrém, csalamádé, félbarna kenyér    | Tea, kenőmájas, csalamádé, félbarna kenyér       | Tea, kenőmájas, csalamádé, zsemle                                        | Tea, zöldségkrém, zsemle                                                     |
| Kedd<br>9       | Reggeli | Tea, padlizsánkrém, paradicsom, szezámos zsemle | Tea, padlizsánkrém, paradicsom, szezámos zsemle  | Tea, padlizsánkrém, paradicsom, zsemle                                   | Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle                                           |
|                 | Tízórai | Tej                                             | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Meggy-leves, rakott cukkini                     | Meggy-leves TM, rakott cukkini TM                | Meggy-leves TM diab, rakott cukkini TM, alma                             | Meggy-leves TM diab, rakott cukkini TM, alma                                 |
|                 | Uzsonna | Körte                                           | Körte                                            |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, túrkörtojas, marg, kefir, félbarna kenyér  | Tea, párizsi felv, marg, félbarna kenyér         | Tea, párizsi felv, marg, zsemle                                          | Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle                                         |
| Szerda<br>10    | Reggeli | Tea, kockasajt 2 db, kigyóú, rozskenyér         | Tea, csülök s, marg, kigyóú, rozskenyér          | Tea, csülök s, marg, kigyóú, zsemle                                      | Tea, gépsonka 2 sz, marg, kigyóú, zsemle                                     |
|                 | Tízórai | Tej                                             | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Parad.leves, csirkeszárny, hagymás törtburg,    | Parad.leves, csirkeszárny, hagymás törtburg,     | Parad.leves diab, csirkeszárny, hagymás törtburg 1/2, csal., étcsokoládé | Brokkoli krémleves TM, sült pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé |
|                 | Uzsonna | Szilva                                          | Szilva                                           |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, majonézes sajtos kukoricasaláta, félbarna  | Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér              | Tea, szardíniakrém, zsemle                                               | Tea, szardíniakrém, zsemle                                                   |
| Csütörtök<br>11 | Reggeli | Tea, cs.mellsonka, marg, parad, tk kenyér       | Tea, löncs felv, marg, parad, tk kenyér          | Tea, löncs felv, marg, parad, zsemle                                     | Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle                                         |
|                 | Tízórai | Tej                                             | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Zölds.leves, zöldf.csirkeragu, galuska          | Zölds.leves, zöldf.csirkeragu TM, galuska        | Zölds.leves, zöldf.csirkeragu TM, bulgur 1/2, gyümölcslé                 | Zölds.leves, zöldf.csirkeragu TM, bulgur 1/2, gyümölcslé                     |
|                 | Uzsonna | Csokoládés parány                               | Gyümölcslé                                       |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, almás-fahéjas rizskása                     | Tea, vadász felv, marg, lilah, félbarna kenyér   | Tea, vadász felv, marg, lilah, zsemle                                    | Tea, vadász felv 2 sz, marg, lilah, zsemle                                   |
| Péntek<br>12    | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli            | Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli               | Tea, főtt virsli, mustár, zsemle                                         | Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle                                           |
|                 | Tízórai | Tej                                             | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Marhagulyás, vargabéles                         | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM        | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM diab, meggybefőtt diab         | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM diab, meggybefőtt diab             |
|                 | Uzsonna | Szőlő                                           | Szőlő                                            |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, baromfi p, marg, parad, félbarna kenyér    | Tea, turista felv, marg, parad, félbarna kenyér  | Tea, turista felv, marg, parad, zsemle                                   | Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle                                            |
| Szombat<br>13   | Reggeli | Tea, pulykasonka, marg, zöldp, félbarna kenyér  | Tea, csabai felv, marg, zöldp, félbarna kenyér   | Tea, csabai felv, marg, zöldp, zsemle                                    | Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zöldp, zsemle                                   |
|                 | Tízórai | Tej                                             | Növényi tej                                      |                                                                          |                                                                              |
|                 | Ebéd    | Daragaluska leves, sült cs.combi filé,          | Daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék TM  | Daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék TM, zabrudi                 | Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék TM, zabrudi           |
|                 | Uzsonna | Kakaós krémmel töltött ostya                    | Zabrudi                                          |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, tömlős sajt, kigyóúborka, félbarna kenyér  | Tea, paprikás szalámi, marg, kigyóú, félbarna    | Tea, paprikás szalámi, marg, kigyóú, zsemle                              | Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, kigyóú, zsemle                                 |
| Vasárnap<br>14  | Reggeli | Tea, túró batyu, natúr joghurt                  | Tea, pirítamos felv, marg, félbarna kenyér       | Tea, pirítamos felv, marg, zsemle                                        | Tea, pirítamos felv 2 sz, marg, zsemle                                       |
|                 | Tízórai | Vanília tej                                     | Növényi tej                                      | Pulykaragu leves, natúr csirkemell,                                      | Tárkonyos zöldségleves, natúr csirkemell,                                    |
|                 | Ebéd    | Pulykaragu leves, krumplis tészta, csem. uborka | Pulykaragu leves, krumplis tészta, csem.         | paprikás burgonya 1/2, csem. uborka, almabefőtt diab                     | paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab                                |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                       | Almabefőtt                                       |                                                                          |                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, halpástétom, póréhagyma, félbarna kenyér   | Tea, tepertő, póréhagyma, félbarna kenyér        | Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle                                         | Tea, bécsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle                                    |

Készítette: Kics Mariann Dietetikus

Árky Tamás Könyvtáros

Létrehozta: Csizsánszky Éva Vezető ápoló