



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

12. hét

2026. március 16-tól 2026.március 22-ig

| Nap             | Reggeli                                                                                   | Tízórai           | Ebéd                                                                                                      | Uzsonna              | Vacsora                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>16     | Citromos tea<br>Téliszalámi 6 szelet, kockasajt<br>Paradicsom 1 db, lenmagos zsemle       | Tej               | Csurgatott tojásleves<br>Rizottó zöldséggel, csirkemájjal<br>Csalamádéval                                 | Csokoládé<br>parány  | Citromos tea<br>Pulykamell sonka 3 szelet, margarin<br>Kígyóuborka, félbarna kenyér |
| Kedd<br>17      | Citromos tea<br>Meggyes croissant<br>Réteges joghurt                                      | Karamellás<br>tej | Csontleves cércsontelével<br>Csirkemell csíkok füstölt sajtmártásban<br>Steak burgonyával, csemege uborka | Mandarin             | Citromos tea<br>Orosz hússaláta<br>Mini baguette                                    |
| Szerda<br>18    | Citromos tea<br>Főtt cserkészkolbász, torma<br>TK kenyér                                  | Tej               | Marha babgulyás<br>Cukkinis-csirkés ragu<br>Zöldséges orsótésztával, reszelt sajttal                      | Kókuszgolyó          | Citromos tea<br>Szendvicskrém, paradicsom 1 db<br>Félbarna kenyér                   |
| Csütörtök<br>19 | Citromos tea<br>Körözött, kápi paprika ½<br>Tk kifli                                      | Tej               | Citromos kertészleves csirkehússal<br>Zöldbabfőzelék csibefasírttal<br>Kapusinér szelet                   | Cseresznye<br>befőtt | Citromos tea<br>Vadász felvágott 3 szelet, margarin<br>Lilahagyma, félbarna kenyér  |
| Péntek<br>20    | Citromos tea<br>Majorannás mini májas<br>Újhagyma, rozskenyér                             | Tej               | Almaleves<br>Székely húsgombóc tejföllel                                                                  | Tejszelet            | Citromos tea<br>Házi kekszes puding<br>Puffancs                                     |
| Szombat<br>21   | Citromos tea<br>Olasz felvágott 3 szelet, margarin<br>Kefir, félbarna kenyér              | Tej               | Zöldségleves kiskocka tésztával<br>Kapos-kukoricás csirketokány<br>Főtt burgonyával                       | Alma                 | Citromos tea, kakaó<br>Briós<br>Vaníliás túrókrém                                   |
| Vasárnap<br>22  | Citromos tea<br>Csabai felvágott 3 szelet, margarin<br>Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér | Tej               | Magyaros sertésragu leves<br>Diós metélt barackkizzel                                                     | Kivi                 | 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.





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



| 12. hét         |         | ETLAP - DIETAS ETREND I.                                                          |                                                                                   | 2026. március 16-tól 2026.március 22-ig                                           |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Normál "D"                                                                        | Epekímélő - zsírszegény                                                           | Tejmentes                                                                         |
| Hétfő<br>16     | Reggeli | Tea, téliszalámi, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna kenyér                   | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                                    | Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom, lenmagos zsemle                           |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tej                                                                               | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Csurgatott tojásleves, rizottó zöldséggel, csirkemájjal, cékla                    | Kertészleves diétás, zöldséges csirke rizottó, cékla                              | Csurgatott tojásleves, rizottó zöldséggel, csirkemájjal, csalamádé                |
|                 | Uzsonna | Zabrudai                                                                          | Csokoládé parány                                                                  | Zabrudai                                                                          |
|                 | Vacsora | Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér                     | Tea, pulykamell sonka, margarin, félbarna kenyér                                  | Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna                            |
| Kedd<br>17      | Reggeli | Tea, réteges joghurt, gofri 2 db                                                  | Tea, réteges joghurt, gofri 2 db                                                  | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér                                 |
|                 | Tízórai | Karamellás tej                                                                    | Karamellás tej                                                                    | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Csontleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, bulgur                       | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás, bulgur                               | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás TM, steak burgonya                    |
|                 | Uzsonna | Mandarin pucolva                                                                  | Mandarin                                                                          | Mandarin                                                                          |
|                 | Vacsora | Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér                                             | Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette                                    | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér                                  |
| Szerda<br>18    | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér                                               | Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér                                               | Tea, főtt cserkészkolbász, torma, tk kenyér                                       |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tej                                                                               | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Marha babgulyás, cukkinis-csirkés ragu, zöldséges orsótészta, sajt                | Marhagulyás diétás, cukkinis-csirkés ragu, zöldséges orsótészta, sajt             | Marha babgulyás, cukkinis-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta                   |
|                 | Uzsonna | Kekszgolyó                                                                        | Kekszgolyó                                                                        | Kekszgolyó TM                                                                     |
|                 | Vacsora | Tea, szendvicsskrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér                           | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér                                          | Tea, szendvicsskrém, paradicsom, félbarna kenyér                                  |
| Csütörtök<br>19 | Reggeli | Tea, körözött, félbarna kenyér                                                    | Tea, túrókrém, tk kifli                                                           | Tea, pritamos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, tk kifli                    |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tej                                                                               | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabfőzelék, kapuciner szelet | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbapüréfőzelék, gesztenye rúd | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, gesztenye rúd |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                                 | Őszibarack befőtt                                                                 | Cseresznye befőtt                                                                 |
|                 | Vacsora | Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                      | Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér                                   | Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                      |
| Péntek<br>20    | Reggeli | Tea, majorannás mini májas, rozskenyér                                            | Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér                                            | Tea, majorannás mini májas, újhagyma, rozskenyér                                  |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tej                                                                               | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Almaleves, rakott spárga                                                          | Almaleves, rakott spárga                                                          | Almaleves TM, székely húsgombóc TM                                                |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                                         | Tejszelet                                                                         | Étcsokoládé                                                                       |
|                 | Vacsora | Tea, házi kekszes puding, puffancs                                                | Tea, házi kekszes puding, puffancs                                                | Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér                                      |
| Szombat<br>21   | Reggeli | Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér                            | Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér                            | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                                   |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tejszelet                                                                         | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, kapros csirke tokány, főtt burgonya                                 | Zöldségleves, kapros csirke tokány, főtt burgonya                                 | Zöldségleves, kapros csirke tokány TM, főtt burgonya                              |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                                        | Alma                                                                              | Alma                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, kakaó, briós, vaníliás túrókrém                                              | Tea, kakaó, briós, vaníliás túrókrém                                              | Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér                                   |
| Vasárnap<br>22  | Reggeli | Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér                                  | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér                                     | Tea, csabai felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna ke                 |
|                 | Tízórai | Tej                                                                               | Tej                                                                               | Növényi tej                                                                       |
|                 | Ebéd    | Magyaros sertésragu leves, almafelfújt                                            | Csirkeragu leves diétás, almafelfújt                                              | Magyaros sertésragu leves, diós metélt barackkízel                                |
|                 | Uzsonna | Ranán                                                                             | Ranán                                                                             | Kivi                                                                              |

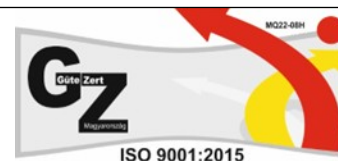


Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.





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



| 12. hét         |         | ET LAP - DIET AS ET REND II.                                                       |                                                                                       | 2026. március 16-tól 2026.március 22-ig                                                |
|-----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |         | Pépes (spec pépes)                                                                 | Tejmentes pépes                                                                       | Sertéshús mentes                                                                       |
| Hétfő<br>16     | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér                            | Tea, zalakrém, félbarna kenyér                                                        | Tea, kockasajt 2 db, paradicsom, lenmagos zsemle                                       |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Csurgatott tojásleves, zöldséges csirke rizottó, cékla                             | Csurgatott tojásleves, zöldséges csirke rizottó, cékla                                | Csurgatott tojásleves, rizottó zöldséggel, csirkemájjal, csalamádé                     |
|                 | Uzsonna | Zabrudai                                                                           | Zabrudai                                                                              | Csokoládé parány                                                                       |
|                 | Vacsora | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                                 | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                                    | Tea, pulykamell sonka, margarin, kgyóuborka, félbarna kenyér                           |
| Kedd<br>17      | Reggeli | Tea, réteges joghurt, gofri 2 db                                                   | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                                          | Tea, meggyes croissant, réteges joghurt                                                |
|                 | Tízórai | Karamellás tej                                                                     | Növényi tej                                                                           | Karamellás tej                                                                         |
|                 | Ebéd    | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás, bulgurpép                             | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás TM, bulgurpép                             | Karalábéleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, steak burgonya, csemege uborka |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt                                                                        | Körtebefőtt                                                                           | Mandarin                                                                               |
|                 | Vacsora | Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér                               | Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér                                            | Tea, orosz hússaláta (csirke), mini baguette                                           |
| Szerda<br>18    | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér                            | Tea, virslikrém, félbarna kenyér                                                      | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér                                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Marhagulyás, cukkinis-csirkés ragu, törtburgonya, reszelt                          | Marhagulyás, cukkinis-csirkés ragu TM, törtburgonya                                   | Marha babgulyás, cukkinis-csirkés ragu, orsótészta, sajt                               |
|                 | Uzsonna | Kekszgolyó                                                                         | Kekszgolyó TM                                                                         | Kókuszgolyó                                                                            |
|                 | Vacsora | Tea, kakaós zabkása                                                                | Tea, kakaós zabkása TM                                                                | Tea, kakaós zabkása                                                                    |
| Csütörtök<br>19 | Reggeli | Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér                   | Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér                                       | Tea, körözött, kápia paprika 1/2, tk kivi                                              |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék, gesztenye rúd | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM, gesztenye rúd | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabfőzelék, kapuciner szelet      |
|                 | Uzsonna | Őszibarack befőtt                                                                  | Őszibarack befőtt                                                                     | Cseresznye befőtt                                                                      |
|                 | Vacsora | Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása                                               | Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása                                                  | Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                            |
| Péntek<br>20    | Reggeli | Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér                               | Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér                                                 | Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, rozskenyér                                       |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Almaleves, rakott spárga                                                           | Almaleves TM, rakott spárga TM                                                        | Almaleves, rakott spárga                                                               |
|                 | Uzsonna | Tejszelet                                                                          | Étcsokoládé                                                                           | Tejszelet                                                                              |
|                 | Vacsora | Tea, házi kekszes puding, puffancs                                                 | Tea, házi kekszes puding TM                                                           | Tea, házi kekszes puding, puffancs                                                     |
| Szombat<br>21   | Reggeli | Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                                | Tea, olaszkrém, félbarna kenyér                                                       | Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér                                               |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, kapros csirketokány, főtt burgonya                                   | Zöldségleves, kapros csirketokány TM, főtt burgonya                                   | Zöldségleves, kapros-kukoricás csirketokány, főtt burgonya                             |
|                 | Uzsonna | Almabefőtt                                                                         | Almabefőtt                                                                            | Alma                                                                                   |
|                 | Vacsora | Tea, kakaó, briós, vaníliás túrókrém                                               | Tea, lönckrém, félbarna kenyér                                                        | Tea, kakaó, briós, vaníliás túrókrém                                                   |
| Vasárnap<br>22  | Reggeli | Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér                          | Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér                                               | Tea, tömlős sajt, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér                                 |
|                 | Tízórai | Tej                                                                                | Növényi tej                                                                           | Tej                                                                                    |
|                 | Ebéd    | Csirkeraagu leves, almaféljút                                                      | Csirkeraagu leves, almaféljút TM                                                      | Csirkeraagu leves, diós metélt barackkissel                                            |
|                 | Uzsonna | Banán nán                                                                          | Banán nán                                                                             | Kivi                                                                                   |



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





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



| 12. hét         |            |                                                                                                              | ET LAP - DIETAS ETREND III.                                                                                 |                                                                                                         | 2026. március 16-tól 2026. március 22-ig                                                   |
|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap             |            | Cukorbeteg étrend                                                                                            | Cukros-pépes                                                                                                | Cukros, tejmentes                                                                                       | Vesekímélő, cukorbeteg étrend                                                              |
| Hétfő<br>16     | Reggeli    | Tea, téliszalám, margarin, paradicsom, zsemle                                                                | Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér                                                     | Tea, téliszalám, margarin, paradicsom, zsemle                                                           | Tea, zala felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                 |
|                 | Tízórai    | Kockasajt, zsemle                                                                                            | Kockasajt, félbarna kenyér                                                                                  | Zala felvágott, zsemle                                                                                  | Diab.jam, zsemle                                                                           |
|                 | Ebéd       | Csurgatott tojásleves, rizottó zöldséggel, csirkemájjal, csalamádé, zabrudi                                  | Csurgatott tojásleves, zöldséges csirke rizottó, cékla, zabrudi                                             | Csurgatott tojásleves, rizottó zöldséggel, csirkemájjal, csalamádé, zabrudi                             | Kertészleves, zöldséges csirke rizottó, cékla, zabrudi                                     |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle                                                          | Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása                                                                          | Tea, pulykamell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle                                                     | Tea, pulykamell sonka 2 sz, margarin, kigyóborka,                                          |
| Kedd<br>17      | Utővacsora | Hamé pástétom, zsemle                                                                                        | Hamé pástétom, félbarna kenyér                                                                              | Hamé pástétom, zsemle                                                                                   | Zöldségkrém, zsemle                                                                        |
|                 | Reggeli    | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle                                                                     | Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér                                                                | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle                                                                | Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                              |
|                 | Tízórai    | Májkrem, zsemle                                                                                              | Májkrem, félbarna kenyér                                                                                    | Májkrem, zsemle                                                                                         | Diab.miniméz, zsemle                                                                       |
|                 | Ebéd       | Csontleves, csirkemell csikok füstölt sajtmártásban, bulgur 1/2, csemege uborka, mandarin                    | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás, bulgurpép 1/2, körtebefőtt diab                                | Csontleves, csirkemell csikok, zellermártás TM, bulgur 1/2, mandarin                                    | Karalábéleves, csirkemell csikok, zellermártás TM, bulgur 1/2, mandarin                    |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
| Szerda<br>18    | Vacsora    | Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle                                                                      | Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér                                                        | Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle                                                                 | Tea, csirkemell sonka 2 sz, margarin, zsemle                                               |
|                 | Utővacsora | Kefir, zsemle                                                                                                | Diab.jam, félbarna kenyér                                                                                   | Diab.jam, zsemle                                                                                        | Kefir, zsemle                                                                              |
|                 | Reggeli    | Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle                                                                     | Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér                                                     | Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle                                                                | Tea, főtt virsli 1 db, zsemle                                                              |
|                 | Tízórai    | Natúr joghurt, zsemle                                                                                        | Mini májas, félbarna kenyér                                                                                 | Zöldségkrém, zsemle                                                                                     | Natúr joghurt, zsemle                                                                      |
|                 | Ebéd       | Marhagulyás, kukkinis-csirkés ragu, zöldséges orsótészta 1/2, reszelt sajt, kekszgyógyó diab                 | Marhagulyás, kukkinis-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, reszelt sajt, kekszgyógyó diab                        | Marhagulyás, kukkinis-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta 1/2, kekszgyógyó diab TM                    | Hamisgulyás, kukkinis-csirkés ragu TM, zöldséges orsótészta 1/2, kekszgyógyó diab TM       |
| Csütörtök<br>19 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, szendvicskrém, paradicsom, zsemle                                                                       | Tea, kakaós zabkása diab                                                                                    | Tea, szendvicskrém, paradicsom, zsemle                                                                  | Tea, szendvicskrém, zsemle                                                                 |
|                 | Utővacsora | Mini májas, zsemle                                                                                           | Szendvicskrém, félbarna kenyér                                                                              | Mini májas, zsemle                                                                                      | Diab.jam, zsemle                                                                           |
|                 | Reggeli    | Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle                                                                     | Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna                                                   | Tea, pritaminos felvágott, margarin, kápia paprika 1/2,                                                 | Tea, pritaminos felvágott 2 sz, margarin, kápia paprika                                    |
|                 | Tízórai    | Pritaminos felvágott, zsemle                                                                                 | Diab.miniméz, félbarna kenyér                                                                               | Diab.miniméz, zsemle                                                                                    | Diab.miniméz, zsemle                                                                       |
| Péntek<br>20    | Ebéd       | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabfőzelék diab, túró rudi diab, cseresznye befőtt diab | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabpüréfőzelék, túró rudi diab, cseresznye befőtt diab | Citromos kertészleves csirkehússal, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab | Citromos kertészleves, csibefasírt, zöldbabfőzelék TM, étcsokoládé, cseresznye befőtt diab |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, vadász felvágott, margarin, ilahagyma, zsemle                                                           | Tea, sült pulykás-zöldséges rizskása                                                                        | Tea, vadász felvágott, margarin, ilahagyma, zsemle                                                      | Tea, baromfi párizsi 2 sz, margarin, ilahagyma, zsemle                                     |
|                 | Utővacsora | Baromfi párizsi, zsemle                                                                                      | Baromfi párizsikrém, félbarna kenyér                                                                        | Baromfi párizsi, zsemle                                                                                 | Kefir, zsemle                                                                              |
|                 | Reggeli    | Tea, majorannás mini májas, újhagyma, zsemle                                                                 | Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér                                                        | Tea, majorannás mini májas, újhagyma, zsemle                                                            | Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, újhagyma, zsemle                                          |
| Szombat<br>21   | Tízórai    | Pulykasonka, zsemle                                                                                          | Mini májas, félbarna kenyér                                                                                 | Pulykasonka, zsemle                                                                                     | Natúr joghurt, zsemle                                                                      |
|                 | Ebéd       | Almaleves diab, székely húsgombóc, étcsokoládé                                                               | Almaleves diab, rakott spárga, étcsokoládé                                                                  | Almaleves diab TM, székely húsgombóc TM, étcsokoládé                                                    | Almaleves diab TM, rakott spárga TM, étcsokoládé                                           |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, csülök sonka, margarin, zsemle                                                                          | Tea, házi kekszes puding diab                                                                               | Tea, csülök sonka, margarin, zsemle                                                                     | Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle                                                   |
|                 | Utővacsora | Zöldségkrém, zsemle                                                                                          | Csülökrém, félbarna kenyér                                                                                  | Zöldségkrém, zsemle                                                                                     | Zöldségkrém, zsemle                                                                        |
| Vasárnap<br>22  | Reggeli    | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle                                                                       | Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                                                         | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle                                                                  | Tea, olasz felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                |
|                 | Tízórai    | Kefir, zsemle                                                                                                | Zöldségkrém, félbarna kenyér                                                                                | Diab.jam, zsemle                                                                                        | Kefir, zsemle                                                                              |
|                 | Ebéd       | Zöldségleves, kapros csirketokány, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab                                        | Zöldségleves, kapros csirketokány, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab                                       | Zöldségleves, kapros csirketokány TM, főtt burgonya 1/2, alma                                           | Zöldségleves, kapros csirketokány TM, főtt burgonya 1/2, alma                              |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                                       | Tea, löncskrém, félbarna kenyér                                                                             | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                                  | Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle                                                |
|                 | Utővacsora | Kockasajt, zsemle                                                                                            | Kockasajt, félbarna kenyér                                                                                  | Diab.miniméz, zsemle                                                                                    | Diab.miniméz, zsemle                                                                       |
|                 | Reggeli    | Tea, csabai felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle                                                 | Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér                                                   | Tea, csabai felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2,                                                   | Tea, csabai felvágott 2 sz, margarin, pritaminpaprika 1/2,                                 |
|                 | Tízórai    | Tömlős sajt, zsemle                                                                                          | Tömlős sajt, félbarna kenyér                                                                                | Marha párizsi, zsemle                                                                                   | Natúr joghurt, zsemle                                                                      |
|                 | Ebéd       | Magyaros sertés raguleves, almafelfújt diab, kivi                                                            | Csirkeraгу leves, almafelfújt diab, kivi pép                                                                | Magyaros sertés raguleves, almafelfújt TM diab, kivi                                                    | Csirkeraгу leves, almafelfújt TM diab, kivi                                                |
|                 | Uzsonna    | Alma                                                                                                         | Reszelt alma                                                                                                | Alma                                                                                                    | Alma                                                                                       |
|                 | Vacsora    | Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle                                                                         | Tea, sült húsos-zöldséges rizskása                                                                          | Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle                                                                    | Tea, rakott nyelv 2 sz, margarin, póréhagyma, zsemle                                       |
|                 | Utővacsora | Halpástétom, zsemle                                                                                          | Halpástétom, félbarna kenyér                                                                                | Halpástétom, zsemle                                                                                     | Diab.jam, zsemle                                                                           |