

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

15. hét

2025. április 7-től 2025. április 13-ig

| Nap             | Reggeli                                                                                              | Tízórai       | Ebéd                                                                                       | Uzsonna         | Vacsora                                                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>7      | Citromos tea, tej<br>Csülök sonka 3 szelet, margarin<br>Pritaminpaprika ½, rozskenyér                | Natúr joghurt | Csontleves cénametélttel<br>Mexikói sertéstokány tarhonyával                               | Mandarin        | Citromos tea<br>Bécsi felvágott 3 szelet, margarin<br>Póréhagyma, félbarna kenyér         |
| Kedd<br>8       | Citromos tea<br>Főtt cserkészkolbász, torma<br>Mini baguette                                         | Tej           | Zöldborsókrémleves levesgyönggyel<br>Panírozott halrúd franciasalátával                    | Baconos pogácsa | Citromos tea<br>Zala felvágott 3 szelet, margarin<br>Kefir, félbarna kenyér               |
| Szerda<br>9     | Citromos tea<br>Téliszalámi 6 szelet, kockasajt<br>Paradicsom 1 db, tk kenyér                        | Tej           | Meggyleves<br>Kamaraerdei brassói aprópecsenye<br>Steak burgonyával, csalamádéval          | Gyümölcsle      | Citromos tea<br>Körözött, jégretek<br>Félbarna kenyér                                     |
| Csütörtök<br>10 | Citromos tea<br>Tojáskrém, kígyóborka<br>Tk kifli                                                    | Tej           | Börzsönyi gombaleves<br>Sült tarja párolt rizzsel<br>Párolt kelbimbóval ½                  | Banán           | Citromos tea<br>Gépsonka 2 szelet<br>Trappista sajt 2 szelet, margarin<br>Félbarna kenyér |
| Péntek<br>11    | Citromos tea<br>Disznósajt 2 szelet, margarin<br>Póréhagyma, szezámós zsemle                         | Tej           | Marhagulyás csipet tésztával<br>Szilvás gombóc fahéjas porcukorral                         | Alma            | Citromos tea<br>Citromos szardíniakrém<br>Félbarna kenyér                                 |
| Szombat<br>12   | Citromos tea<br>Majorannás mini májas<br>Kígyóborka, félbarna kenyér                                 | Tej           | Vajgaluska leves<br>Pincepörkölt bulgurral, céklával                                       | Túró rudi       | Citromos tea<br>Fahéjas csiga<br>Gyümölcsjoghurt                                          |
| Vasárnap<br>13  | Citromos tea<br>Fokhagymás pulykafelvágott 3 szelet<br>Tömlős sajt, hónapos retek<br>Félbarna kenyér | Tej           | Tavaszi karfiolleves lúdgége tésztával<br>Sóskafozelék sült tojással<br>Főtt burgonyával ½ | Mákos búrkifli  | Citromos tea<br>Kacsaszíros kenyér<br>Lilahagyma                                          |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**