

1. hét							
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Karamell Kockasajt Pékáru Primőr zöldség	Tea Gépsonka Margarin Pékáru Primőr zöldség	Gyümölcsle Natúr kefir Jó reggelt keksz	Tejeskávé Méz Vaj Molnárika	Tea Melegszendvics (Pékáru, Sajt, Felvágott, margarin) Primőr zöldség	Tea Tojásrántotta Pékáru Primőr zöldség	Tea Trappista sajt szelet Margarin Pékáru Primőr zöldség
TÍZÓRAI	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
EBÉD	Karfiollevés Milánói makaróni Reszelt sajt	Sült csirkecomb (sütőzacskóban, só, bors, majoránna) burgonyapüré Céklasaláta	Főtt virsli Zöldborsófőzelék	Tonhalkonzerves bulgur rizottó Csemege uborka	Reszelt máj Főtt burgonya Csalamádé	Székelykáposzta tejfőllel	Húsleves cérnametélttel Rántott sertéskaraj Kukoricás rizs Uborka saláta
UZSONNA	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
VACSORA	Tea Zala felvágott Margarin Pékáru Primőr zöldség	Tej Túrós palacsinta	Tea Borjómájas Pékáru Primőr zöldség	Tea Tésztaasaláta (főtt penne, majonéz, tejföl, póréhagyma, kaliforniai paprika, só, bors) Pékáru	Tej Gabonagolyó	Tea Gyümölcsjoghurt Pékáru	Tea Szardínia Pékáru Primőr zöldség

Tej vagy Tea: Folyadék, étkezések mellé

Pékáru: kenyér, kifli, zsemle (fehér lisztből vagy teljes kiőrlésű lisztből)

Margarin: valamilyen kenőzsiradék (margarin, vaj, vajkrém, stb.)

Gyümölcs: bármilyen idény jellegű, pl. alma, banán, narancs, körte, mandarin stb.

Primőr zöldség: bármilyen idény jellegű zöldség: paprika, paradicsom, kaliforniai paprika, retek, uborka, lilahagyma, póréhagyma, stb.

Készítette: Ruis Zsuzsanna, dietetikus

2. hét							
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Tej Körözött Margarin Pékáru Primőr zöldség	Tea Csemege szalámi Margarin Pékáru Primőr zöldség	Karamell Natúr vajkrém Sajtos stangli Primőr zöldség	Tej Nutella Pékáru	Tea Főtt virsli Pékáru Ketchup/ Mustár /Majonéz	Tej Zakuszka (<i>padlizsán pástétom</i>) Pékáru Primőr zöldség	Tejeskávé Fokhagymás pirítós Olivaolaj Primőr zöldség
TÍZÓRAI	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
EBÉD	Daragaluska leves Csirkepaprikás Orsó tészta	Panírozott halrudacska, tepsiben sütve Kukoricafőzelék	Paradicsomleves betűtésztaival Rizshús	Rakott burgonya Csemege uborka	Gombaleves Tojásos nokedli Fejes saláta	Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék	Pulykaszárnny leves csigatésztával Rántott sajt Édesburgonya püré Tartármártás
UZSONNA	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
VACSORA	Tej Pestókrém Pékáru Primőr zöldség	Tej Bögrés mákos sütemény	Karamell Almás- sárgarépa saláta (reszelt alma, reszelt sárgarépa, méz, citromlé) Pékáru	Tej Kenőmájas Pékáru Primőr zöldség	Tea Tejbedara kakaó szóráttal	Tej Szezámagos trappista sajtkrém Pékáru Primőr zöldség	Tea Fahéjas körtés zabpehely kása

Tej vagy Tea: Folyadék, étkezések mellé

Pékáru: kenyér, kifli, zsemle (fehér lisztből vagy teljes kiőrlésű lisztből)

Margarin: valamilyen kenőzsiradék (margarin, vaj, vajkrém, stb.)

Gyümölcs: bármilyen idény jellegű, pl. alma, banán, narancs, körte, mandarin stb.

Primőr zöldség: bármilyen idény jellegű zöldség: paprika, paradicsom, kaliforniai paprika, retek, uborka, lilahagyma, póréhagyma, stb.

Készítette: Ruis Zsuzsanna, dietetikus

3. hét							
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Tej Marhapárizsi Margarin Pékáru Primőr zöldség	Karamell Sajtos croissant Primőr zöldség	Tej Életerő pástétom (napraforgó, tökmag, földimogyoró pürésítve, só, oregánó, fokhagyma, citromlé) Pékáru Primőr zöldség	Tea Házi tonhalkrém (tonhalkonzerv, majonéz, lilahagyma) Pékáru Primőr zöldség	Kakaó Teavaj Mazsolás kalács	Tej Natúr müzli	Tea Tükörtojás Pékáru Primőr zöldség
TÍZÓRAI	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
EBÉD	Serpenyős burgonya (paprikás krumpli) Vegyes savanyúság	Sertés aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék	Őszibarack krémleves Csirkemáj rizottó Csemege uborka	Húsgombóc leves Túrógombóc Édes tejfölmártás	Tavaszi zöldségleves kiskocka tésztával Rakott karfiol	Panírozott halrudacska, tepsiben Tökfőzelék	Csirkeragu leves cérnametélttel Rántott csirkecomb Petr. burgonya Káposzta saláta
UZSONNA	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
VACSORA	Gyümölcsle Mákos tészta	Tea Házi meggyes joghurt (joghurt, meggybefőtt) Házi zabpelyhes keksz	Tea Tepertőkrém Pékáru Primőr zöldség	Tea Tojásos lecsó Pékáru	Tea Medvehagymás túrókrém Pékáru Primőr zöldség	Gyümölcsle Húsgolyók gyros fűszerezéssel Tzatziki saláta Pékáru	Tej Csirkemell sonka Margarin Pékáru Primőr zöldség

Tej vagy Tea: Folyadék, étkezések mellé

Pékáru: kenyér, kifli, zsemle (fehér lisztből vagy teljes kiőrlésű lisztből)

Margarin: valamilyen kenőzsiradék (margarin, vaj, vajkrém, stb.)

Gyümölcs: bármilyen idény jellegű, pl. alma, banán, narancs, körte, mandarin stb.

Primőr zöldség: bármilyen idény jellegű zöldség: paprika, paradicsom, kaliforniai paprika, retek, uborka, lilahagyma, póréhagyma, stb.

Készítette: Ruis Zsuzsanna, dietetikus

4. hét							
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Tej Pizzás csiga	Tea Sült sonka Margarin Pékáru Primőr zöldség	Tej Lenmagvas sajtkrém Pékáru Primőr zöldség	Tea Tojáskrém Pékáru Primőr zöldség	Tej Borjú párizsi Margarin Pékáru Primőr zöldség	Tea Bundás kenyér Primőr zöldség	Tea Gombakrémes melegszendvics Pékáru Primőr zöldség
TÍZÓRAI	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
EBÉD	Brokkolikrém leves Sült fűszeres csirkemell ½ adag párolt gomba ½ adag párolt rizs	Kertészleves Tükörtortás Parajfőzelék zsemelével	Óvári sertéskaraj Sütőtökös burgonyapüré Uborka saláta	Natúr pulykamell Meggymártás Pirított kuskusz	Baconbe tekert csirkemáj Görög saláta ½ adag párolt bulgur	Erdélyi rakott káposzta Tejföl Kókuszgolyó zabpehellyel	Marhahúsleves cérnametétellel Orly halszelet Zöldborsós rizs Tartármártás
UZSONNA	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
VACSORA	Tea Kenőmájas Pékáru Primőr zöldség	Gyerekkávé Briós	Tea Házi banános kefirturmix (banán, kefir) Korpovit keksz	Karamell Avokádókrém Pékáru Primőr zöldség	Tea Tejberizs, fahéj szóráttal	Tej Natúr joghurt Tökmagos pogácsa	Tea Almás túrókrém Pékáru

Tej vagy Tea: Folyadék, étkezések mellé

Pékáru: kenyér, kifli, zsemle (fehér lisztből vagy teljes kiőrlésű lisztből)

Margarin: valamilyen kenőzsiradék (margarin, vaj, vajkrém, stb.)

Gyümölcs: bármilyen idény jellegű, pl. alma, banán, narancs, körte, mandarin stb.

Primőr zöldség: bármilyen idény jellegű zöldség: paprika, paradicsom, kaliforniai paprika, retek, uborka, lilahagyma, póréhagyma, stb.

Készítette: Ruis Zsuzsanna, dietetikus