

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
REGGELI	Gyümölcs tea Tonhalkrém Tk.kenyér Reszelt retek	Gyümölcs tea Sonkaszalámi Tk.zsemle Körtekompót	Gyümölcs tea Gyüm.joghurt (aprómag 0) Fahéjas csiga (szikkadtan)	Gyümölcs tea Zala felvágott Tk.kenyér Meggybefőtt	Gyümölcs tea Kefires túró Tk.zsemle Reszelt retek	Gyümölcs tea Joghurt Ízes bukta (szikkadtan)	Gyümölcs tea Májusi csemege Tk.kenyér Reszelt retek
TÍZÓRAI	Alma	Vaníliás túrókrém	Mandarin	Sós keksz Kefir	Sült tök	Korpoovit keksz	Alma
EBÉD	Húsleves Főtt sertéshús Vadasmártás (mustár 0) Főtt tészta Cékla saláta (c.lé)	Lebbencsleves (hagyma 0) Fasírt (hagyma 0) (sütőben) Finomfőzelék- püré (joghurttal és átpasszírozva)	Őszibarack leves (joghurt) Rántott cs.mell (sütőben) Karottás rizs Cékla saláta (c.lé)	Becsinált leves (joghurt) Ízes piskótatekeres	Csontleves Húsgombóc Paradicsom mártás Tört burgonya	Tökleves (joghurt) Sajtos-brokkolis natúrszelet Bulgur	Kertészleves Sült csirkecomb (bőr 0) Tört burgonya Körtebefőtt
UZSONNA	Sajtos tallér Kefir	Sajtos pogácsa (szikkadtan)	Joghurt	Mandarin	Vaníliás krémtúró	Alma	Gyüm.joghurt (aprómag 0)
VACSORA	Gyümölcs tea Roston sült csirkemell Tk.kenyér Párolt brokkoli	Gyümölcs tea Kockasajt Tk.kenyér Reszelt retek	Gyümölcs tea Húskrém Tk.kenyér Reszelt sárgarépa	Gyümölcs tea Párolt csirkemell Párolt rizs Párolt brokkoli	Gyümölcs tea Főtt virsli Tk.zsemle Cékla saláta (c.lé)	Gyümölcs tea Párizsi Tk.kenyér Őszibarackbefőtt	Gyümölcs tea Mozzarella Tk.kenyér Reszelt sárgarépa

A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Szalayné Kónya Zsuzsa
dietetikus

Ételkészítéshez joghurt, vagy kefir – mindegy