

Étkezés	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap	
	Étel	CH	Étel	CH	Étel	CH	Étel	CH	Étel	CH	Étel	CH	Étel	CH
Reggeli	2 dl tej	9,1	10 dkg főtt virsli	30	1 doboz kefir	8	Lágy tojás	30	3 dkg gépsonka		3 dkg natúr müzli	18	Körözött (6 dkg túró, 1/2 dl tejföl)	3
	4 dkg barna kenyér	20	6 dkg kenyér		5 dkg kenyér	25	6 dkg kenyér		Margarin, 10 dkg uborka	2	10 dkg reszeit alma	7	5 dkg kenyér	25
	Margarin, zöldpaprika		Mustár, tea				tea		1 db zsemle (5,4 dkg)	30	1/2 dl 100 %-os narancslé	4,5	1 db zöldpaprika, tea	
Tízórai	4 dkg kenyér	20	3 dkg korpovit keksz	19	7 dkg banán	17	15 dkg diab. almabefőtt	18	150 gr light gyümölcs-joghurt	11	1 db kocka sajt	20	4 db abonett	17
	4 dkg parizer								3 db korpáskeksz	9	4 dkg kenyér		Light üdítő	
	Margarin, retek										Zöldpaprika			
Ebéd	Zöldséges burg. leves (12 dkg burg)	30	Karalábéleves (10 dkg karalábé, 1 dkg tészta)	18	Húsleves (1 dkg tészta, 15 dkg zöldség)	17	Zöldségleves (1 dkg tészta, 10 dkg zöldség)	14	Rizsleves (2 dkg rizs, 5 dkg zöldség)	19	Pulyka ragu leves (1 dkg tészta, 10 dkg zöldség)	15	Daragaluska leves	17
	Sülthús (7 dkg)		Brassói aprópecsenye (8 dkg hús, 20 dkg burgonya)	43	8 dkg főtt marhahús, 10 dkg burgonya	20	Frankfurti tokány	3	Sült hús (8-10 dkg)		Sajtos tészta (5 dkg tészta, sajt, tejföl)	40	Rántott szelet (10 dkg húsból)	25
	Lucskos káposzta	22	Citromos fejes saláta		Paradicsom mártás	16	5 dkg rizs	40	Kelkáposzta főzelék	35			Bazsalikomos mediterrán köret (cukkíni, padlizsán, hagyma, paprika)	15
Uzsonna	25 dkg alma	17	10 dkg szíva	13	3 dkg Graham diabetikus sütemény	19,5	15 dkg kivi	16	15 dkg körte	18	2 dl 100 %-os gyümölcslé	18	5 dkg sajt, 20 dkg alma	14
Vacsora	Csirkepörkölt	3	3 dl tej	14	Vagdalt hús (6 dkg)		Citromos párolt hal	42	Párizsi szelet	14	Kakaó 2 dl tejjel	9,2	Tea, 8 dkg fokhagymás pírítós kenyér	40
	5 dkg durum tészta	36,5	5 dkg kenyér	25	1/3 zsemle	15	Burgonyapüré (20 dkg burgonya, 2 dl tei)		Kefires francia saláta	27	Margarin, 5 dkg kenyér	25		
	20 dkg uborkasaláta	3,4	vajkrém, retek		Zöldbabfőzelék	26					1 dkg diabetikus méz	8		
Utó-vacsora	20 dkg narancs	18	25 dkg alma	17	20 dkg alma	14	20 dkg sárgarépa	16	20 dkg alma	14	15 dkg narancs	15	20 dkg őszibarack	20
					2 db korpovit	6								
Összes CH tartalom (gr):		179		179		183,5		179		179		179,7		176