



# 4 Hetes Alap Menü Terv

az Autoimmun Protokoll (AIP) Étrenden



# *1. hét*





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                             | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                   | <i><b>Nasi</b></i>                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld-petrezselyemmel</li> <li>- Főtt csirkehús</li> <li>- Répa 'puding'</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld-petrezselyemmel</li> <li>- Főtt csirkehús</li> <li>- Tepsis sült édesburgonya</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Eper zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tepsiben sült Aranydurbincs</li> <li>- Tepsis sült édesburgonya</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eper zselé</li> <li>- Roibos tea</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                                      | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                 | <i><b>Nasi</b></i>                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld snidlinggel</li> <li>- Szardínia konzerv (olivaolajban)</li> <li>- Tepsis sült édesburgonya</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld snidlinggel</li> <li>- Tepsiben sült Aranydurbincs</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Reszelt uborka, Daikon retek, petrezselymes-korianderes pesztóval, citrom-oliva öntettel</li> <li>- Eper zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült libamáj gránátalmával</li> <li>- Répa 'puding'</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Sült főzőbanán</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maradék Aranydurbincs</li> <li>- Uborka, retek, petrezselyem saláta</li> </ul> |





| <i><b>Reggeli</b></i>                      | <i><b>Ebéd</b></i>                                                               | <i><b>Vacsora</b></i> | <i><b>Nasi</b></i> |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| - Sült libamáj                             | - Csontleves alaplé                                                              | - Sült máj            |                    |
| - Tepsis sült édesburgonya                 | - Sült libamáj                                                                   | - Sült főzőbanán      |                    |
| - Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel | - Párolt brokkoli                                                                |                       |                    |
|                                            | - Répa 'puding'                                                                  |                       |                    |
|                                            | - Kevert zöld saláta, petrezselymes-korianderes pesztóval, citrom-oliva öntettel |                       |                    |
|                                            | - Papaja fagyí kókusztejjel                                                      |                       |                    |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                            | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                 | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                | <i><b>Nasi</b></i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libamáj maradék</li> <li>- Gránátalma</li> <li>- Tepsis sült édesburgonya</li> <li>- Reszelt daikon retek citrom-oliva öntettel</li> <li>- Csontleves alaplé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reszelt répasaláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Szardínia konzerv (olivaolajban)</li> <li>- Kevert zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- marha 'pörkölt'</li> <li>- uborkasaláta citromlével és petrezselyemmel</li> </ul> |                    |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                          | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                            | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                        | <i><b>Nasi</b></i>                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld snidlinggel</li> <li>- marha 'pörkölt' sült fehértérpával</li> <li>- Reszelt répasaláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé</li> <li>- marha 'pörkölt'</li> <li>- répa 'puding'</li> <li>- Keverz zöld saláta citrom-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült pulyka comb</li> <li>- Sült cukkini</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconba tekert csirkemáj</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                     | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                               | <i><b>Nasi</b></i>                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconba tekert csirkemáj</li> <li>- Sült főzőbanán</li> <li>- Uborkasaláta</li> <li>- Roibos tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé zöld snidlinggel</li> <li>- Maradék sült pulyka comb</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Sült cukkini</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült pulykacomb</li> <li>- Karalábé</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Fermentált uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconba tekert csirkemáj</li> <li>- Uborka</li> </ul> |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                              | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                   | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                             | <i><b>Nasi</b></i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- marha 'pörkölt' főtt savanyúkáposztával</li> <li>- Kevert zöldsaláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Karalábé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- marha 'pörkölt'</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Kevert zöldsaláta citrom-oliva öntettel</li> <li>- Gyümölcs zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csont alaplé</li> <li>- marha 'pörkölt'</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Fermentált uborka</li> <li>- Gyümölcs zselé</li> </ul> |                    |



# 2. HÉT

## 1. HETI BEVÁSÁRLÓLISTA

*AIP Heti Menüterv - Minden jog fenntartva - Kokavecz N Katalin - [www.medkozpont.hu](http://www.medkozpont.hu)*





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                                                | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                         | <b>Vacsora</b>                                                                                                                     | <b>Nasi</b>                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sütőtök</li> <li>- Szardínia konzerv (olivaolajban)</li> <li>- Vegyes Zöld saláta citromos olivás fűszeres öntettel</li> <li>- Roibos tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé petrezselyemmel</li> <li>- Sült pulykacomb</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Papaya zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé koriander zölddel</li> <li>- Füstölt lazac</li> <li>- Uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült marhamáj</li> <li>- Uborka</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                    | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                           | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                            | <i><b>Nasi</b></i>                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült paszternák és fehérrépa</li> <li>- Sült pulykacomb</li> <li>- Vegyes zöldsaláta rukkolával, olivával</li> <li>- csipkebogyó tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé snidlinggel és zöld korianderrel</li> <li>- Reszelt sült máj fehérrépával</li> <li>- Savanyúkáposzta és fermentált uborka</li> <li>- Fagyasztott málna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé snidlinggel</li> <li>- Füstölt lazac</li> <li>- Vegyes zöldsaláta citromos olivás öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kivi</li> </ul> |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                                                       | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                              | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                | <i><b>Nasi</b></i>                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült marhamáj</li> <li>- Sárgarépa püré</li> <li>- Zöld saláta citromos olivás öntettel</li> <li>- Fermentál uborka</li> <li>- Eper turmix (Eper, kókusztej)</li> <li>- Rózsaszírom tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé snidlinggel</li> <li>- Marinált lazac</li> <li>- Párolt kelbimbó</li> <li>- Sárgarépa püré</li> <li>- 1 kivi</li> <li>- Fermentált uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült libamáj</li> <li>- Párolt kelbimbó libazsírral</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Zöld saláta citromos olivás öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 alma</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                                                                      | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                                                | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                              | <i><b>Nasi</b></i>                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Húslevesben főtt marhahús</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Zöld saláta mix zöldfűszeres 'pesto'-val (friss zöldfűszer olivaolajjal, citromlével és sóval turmixolva)</li> <li>- Rózsaszírom tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé főtt zöldségekkel</li> <li>- Marhahús</li> <li>- Sült máj tormakrémmel (torma gyökér almaecettel és olivaolajjal turmixolva)</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Fermentált uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült tengeri sügér</li> <li>- Párolt répa</li> <li>- Uborka citromlével és olivaolajjal</li> <li>- Szőlőzselé kókusztejszínnel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grapefruit</li> </ul> |





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                               | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Nasi</b>                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maradék sült hal</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Zöld saláta zöldfűszeres 'pesto'-val</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé főtt zöldségekkel és marha hússal</li> <li>- Reszelt máj</li> <li>- Sült édesburgonya zöldfűszerekkel</li> <li>- Fermentált uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé korianderrel</li> <li>- Reszelt máj</li> <li>- Levesben főtt zöldségek</li> <li>- Vegyes zöldsaláta zöldfűszeres 'pesto1'-val.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szőlő zselé fiatal kókusz húsával</li> </ul> |



| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                      | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Nasi</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült tök</li> <li>- Reszelt máj</li> <li>- Zöld salátamix zöldfűszeres 'pesto'-val, citromlével</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé</li> <li>- Reszelt máj</li> <li>- Fehérrepa püré</li> <li>- Reszelt Daikon retek saláta citromlével</li> <li>- Zöld saláta olivajjal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé marhahússal, zöld korianderrel</li> <li>- Marinált lazac</li> <li>- Szeletelt uborka citromlével</li> <li>- Levesben főtt zöldségek</li> </ul> |             |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                       | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                 | <i><b>Nasi</b></i>                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé korianderrel</li> <li>- Báránypörkölt</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Reszelt Daikon retek saláta sóval és citromlével</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé korianderrel</li> <li>- Báránypörkölt sült fehérrépa-paszternákkal</li> <li>- Fermentált uborka</li> <li>- zöld saláta zöldfűszeres 'pesto'-val</li> <li>- Fagyasztott málna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- birka pörkölt tört fehérrépával</li> <li>- Uborka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eperturmix kókusztejjel</li> <li>- Fiatal kókusz húsa</li> </ul> |

*3.hét*





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                          | <b>Vacsora</b>                                                                                          | <b>Nasi</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé petrezselyemmel</li> <li>- Pulyka zúza-combja 'pörkölt'</li> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- Vegyes zöld saláta citromos olivaöntettel</li> <li>- Reszelt retek saláta (sóval, citromlével)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulyka zúza-combja 'pörkölt'</li> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- Vegyes zöldsali olivás citromos öntettel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé petrezselyemmel</li> <li>- Kelkáposzta chips</li> </ul> |             |



| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                          | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                   | <b>Vacsora</b>                                                                                          | <b>Nasi</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulyka 'pörkölt'</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Uborka</li> <li>- Zöld saláta citromleves öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült vadhús</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Spenót citromlével és olívaolajjal</li> <li>- Reszelt retek citromlé öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AIP halleves halhússal</li> <li>- Kelkáposzta chips</li> </ul> |             |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                               | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                          | <i><b>Nasi</b></i>                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- AIP hallesves petrezselyem halhússal</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Rukkola saláta citromos olivával</li> <li>- Rózsaszírom tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AIP hallesves petrezselyem halhússal</li> <li>- Marha steak</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Rukkola saláta citromos olivával</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült vadhús</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Nyers karalábé</li> <li>- Vegyes zöld saláta citromos öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kivi</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                          | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                     | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                             | <i><b>Nasi</b></i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halleves</li> <li>- Sült vadhús</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Nyers karalábé</li> <li>- Rukkola saláta citromos olivával</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vadhús</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Vegyes zöldsaláta citromos olivaolajjal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szardínia konzerv (olivaolajban)</li> <li>- Sült tök</li> <li>- Spenót, nyers karalábé citromos olivás, zöldfűszeres öntettel</li> </ul> |                    |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                             | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                    | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                        | <i><b>Nasi</b></i>                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulyka fasírt</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Spenót-snidling saláta citromos olivaöntettel</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült csirkemáj</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Vegyes zöld saláta citromos olivaöntettel</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült csirkemáj</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Uborka-vegyes zöldsaláta snidlinggel, Olivás citromos öntettel</li> <li>- Narancs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconos csirkemáj</li> <li>- Uborka és nyers karalábé szeletek</li> <li>- Cékla főzölé citromlével</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                             | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                             | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                          | <i><b>Nasi</b></i>                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Füstölt lacac</li> <li>- Sült csirkemáj</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Zöldhagyma</li> <li>- Vegyes zöldsaláta citromos olivaöntettel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé beleturmixolt (benne főtt) zöldségekkel</li> <li>- Levesben főtt csirkehús</li> <li>- Sült répa</li> <li>- Zöld saláta olivás öntettel</li> <li>- Fagyasztott málna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marha steak</li> <li>- Zöld saláta gránátalmával, citromos olivás szósszal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült csirkemáj snidlinggel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> |





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Nasi</b>                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé beleturmixolt, főtt zöldségekkel</li> <li>- Zöldhagyma zöldje</li> <li>- Pulyka fasírt</li> <li>- Sült érlelt sonka</li> <li>- Bogyósgyümölcs turmix (gyümölcs, fermentált kókuszvíz - japán kristálygombával fermentált)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé snidlinggel</li> <li>- Főtt húsi (alaplével főtt)</li> <li>- Főtt répa és kelbimbó (levesből)</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Fermentált uborka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé snidlinggel</li> <li>- Pulyka fasírt</li> <li>- Sült édesburgonya</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Zöld saláta gránátalmával, citromos olivaöntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconba tekert csirkemáj</li> <li>- Vörös salátalevél</li> </ul> |

# 4.hét





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                                             | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Nasi</b>                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé petrezselyemmel</li> <li>- Bárány máj-szív 'pörkölt'</li> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- Spenót saláta citromos olíva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaplé főtt csirkehússal, petrezselyemmel</li> <li>- Vad sült</li> <li>- Levesben főtt sárgarépa és kelbimbó, spenót saláta citromos olívaolajjal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bárány máj-szív pörkölt</li> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> <li>- Fermentált uborka</li> <li>- Spenót saláta citromos olívás öntettel</li> <li>- Grapefruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bogyós gyümölcsös turmix kókusztejjel</li> <li>- Baconbe tekert sült csirkemáj zöldhagymával</li> </ul> |



| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                             | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                           | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                            | <b>Nasi</b>                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé snidlinggel</li> <li>- Szardínia konzerv (olívaolajban)</li> <li>- Zöld saláta citrus-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé</li> <li>- Füstölt lazac</li> <li>- Főtt sárgarépa</li> <li>- Zöld saláta citrus-oliva öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Füstölt lazac</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Fermentált uborka</li> <li>- Zöld saláta citromos olívaolajas öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bogyós-gyümölcs turmix kókusztejjel</li> </ul> |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                        | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                     | <i><b>Nasi</b></i>                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szardínia konzerv (olívaolajban)</li> <li>- Főtt cékla</li> <li>- Spenót saláta olivás citromos öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült libamáj nyers vöröskáposzta salátával, reszelt répával (citrom-oliva öntettel), extra olvasztott kacsasírral meglocsolva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Füstölt lazac sült gyökérzöldségekkel</li> <li>- Nyers vöröskáposzta saláta (só, olívaolaj, citromlé)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kókuszszíron olvasztott bogyós gyümölcsök</li> </ul> |



| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                             | <b>Nasi</b>                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé aprított zöldhagyma zöldjével</li> <li>- Levesben főtt marhanyelv, sült gyökérzöldségek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- csontleves alaplé főtt marhahússal és sárgarépával, kelbimbóval, aprított zöldhagymával</li> <li>- Főtt marhahús</li> <li>- Vöröskáposzta saláta</li> <li>- Főtt sárgarépa</li> <li>- Zöld saláta citromos öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült aranydurbincs</li> <li>- Zöld saláta uborkával, snidlinggel, korianderrel, citromos olívaöntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kivi</li> </ul> |





| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                                             | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                                                        | <i><b>Nasi</b></i>                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé aprított korianderrel</li> <li>- Bárány szív-máj 'pörkölt'</li> <li>- Sült fehérrepa apróra vágott snidlinggel</li> <li>- Vörös saláta citromos olívás öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé apróra vágott zöldhagymával</li> <li>- Sült aranydurbincs hús</li> <li>- Főtt sárgarépa</li> <li>- Vöröskáposzta saláta</li> <li>- Vörös saláta citromos olívás öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sült aranydurbincs hús</li> <li>- Reszelt sárgarépa</li> <li>- Vöröskáposzta saláta</li> <li>- Apróra vágott snidling, olívás citromos öntettel</li> <li>- Szőlőlé zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconbe tekert sült csirkemáj</li> <li>- Uborka szeletek</li> </ul> |



| <i><b>Reggeli</b></i>                                                                                                                                                                                                        | <i><b>Ebéd</b></i>                                                                                                                                                                                                          | <i><b>Vacsora</b></i>                                                                                                                                                                       | <i><b>Nasi</b></i>                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé, aprított korianderrel</li> <li>- Levesben főtt marhahús</li> <li>- Főtt sárgarépa és kelbimbó</li> <li>- Spenót saláta, olívaolajos citromos öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé aprított korianderrel</li> <li>- Főtt marhanyelv</li> <li>- Sült sárgarépa</li> <li>- Spenót saláta citromos olivás öntettel</li> <li>- Szőlőlé zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baconbe tekert sült csirkemáj</li> <li>- Főtt sárgarépa</li> <li>- Uborka, spenót, snidling, citromos öntettel</li> <li>- Szőlőlé zselé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grapefruit</li> </ul> |





| <b>Reggeli</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                        | <b>Vacsora</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Nasi</b>                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé apróra vágott zöldhagymával</li> <li>- Sült pulyka comb és pulyka zúza 'pörkölt'</li> <li>- Sült fehérrépa</li> <li>- Saláta zöldek olívás öntettel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé aprított zöldhagymával</li> <li>- Pulyka zúza 'pörkölt'</li> <li>- Sült sárgarépa</li> <li>- Savanyúkáposzta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csontleves alaplé aprított zöldhagyma zöldjével</li> <li>- Sült pulyka comb</li> <li>- Főtt fehérrépa, citromos olívás öntettel</li> <li>- Gránátalma</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gránátalma</li> </ul> |