

## Pécsi Origami találkozó

2019. augusztus 9-11.

(ajánlott étrend)

### Péntek (08.09.)

#### reggeli:

Tej, tea

csirkemell sonka, vaj, zöldpaprika, graham zsemle

normál: Karfiol leves

Töltött csirkecomb vitamin saláta

Gyümölcs saláta

#### ebéd:

vega: Karfiol leves

Gombapaprikás, galuska

Gyümölcs saláta

normál: Bácskai rizses hús

Saláta

#### vacsora:

vega: Rántott cukkini, vegyes köret

Saláta

### Szombat (08.10.)

#### reggeli:

Tejeskávé, tea

Tojásrántotta paradicsom, teljes kiőrlésű kenyér

normál: Gyümölcs leves

Csirkemell szelet Budapest módra

Bulgur, Vegyes savanyúság(friss)

Tejberizs

#### ebéd:

vega: Gyümölcs leves

Grillezett hal, fokhagymás sült paradicsom, bulgur

Tejberizs

normál: Pljeskavica sült burgonya

Uborka saláta

#### vacsora:

vega: Zöldséges bolognai spagetti, gyümölcs, ásványvíz

### Vasárnap (08.11.)

#### reggeli:

normál: Gyümölcstea, kakaó

virslis, ketchup, mustár, magos zsemle

normál: Csont leves

Rántott sertés szelet, rizi-bizi

Káposzta saláta

Csokis sütemény

#### ebéd:

vega: Zöldség leves

Rántott sajt, rizi-bizi

Káposzta saláta

Csokis sütemény