



# Hétfégi menüajánló

---

## Szombat

### Reggeli

Virslis-sajtos tortilla [ITT!](#)

### Tízórai

Epres túrókrém

### Ebéd

Pudingos gyümölcsleves [ITT!](#)

Ropogós csirke nuggets [ITT!](#)

Húsmentes: Rántott laskagomba [ITT!](#)

### Uzsonna

Körte és korpás keksz

### Vacsora

Vaníliás tejberizs [ITT!](#)

## Vasárnap

### Reggeli

Sült granola [ITT!](#)

### Tízórai

Diákcsemege

### Ebéd

Egyszerű csirkeleves tésztával [ITT!](#)

Húsgombóc burgonyakarikákkal sütve [ITT!](#)

Húsmentes: Cukkinis spagetti [ITT!](#)

### Uzsonna

Alma és sajtszeletek

### Vacsora

Töltött bundáskenyér AirFryerben/sütőben [ITT!](#)