

| | 1. nap | 2.nap | 3.nap | 4.nap | 5.nap | 6. nap | 7. nap |
|----------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Reggeli | Sonkás rántottás szendvics | Sajos paradicsomos sonkás tortillatekercs | Tonhalas palacsinta tojással | Sonkás virslis quesadilla | Kapribogyós sajtkrémes aszalt paradicsomos szendvics | Uborkás répás cottage cheese, kifli | Humuszos csirkepástétom |
| Tízórai | Áfonyás csokipuding mandulával | Kókuszos barackos panna cotta | Kókuszgolyó meggyel | Almás zabtallér | Kókuszos sárgadinnye fagyi | Málnás csokis joghurt | Pisztáciás ricottás keksz |
| Ebéd | Gyros pitában majonézes dresszingsel | Tonhalas tejszínes aszalt paradicsomos tészta | Hamburger | Csirkével és fetával töltött édesburgonya/ Halfilé burgonyával és mángolddal | Citromos csirkemell fetás sültpaprikakrémmel és zöldséges tabuléval | Gyümölcsleves, lángos | Színes kuskuszos csirkés egytálétel |
| Uzsonna | Mogyorókrémes quesadilla | Meggyes mákos pohárkrém | Kakaós banános muffin | Citromos ribizlis sajtorta pohárkrém | Barackos amerikai palacsinta | Krémsajtos szőlőgolyók dióba forgatva | Fehérsokis kókuszos puding |
| Vacsora | Gyros salátával | Sovány sajtos cukkínifőzelék | Grillezett csirkés sajtos saláta balzsamecettel | Sült csirkemell főtt kukoricával | Túró alapú pizza | Mexikói töltött cukkini | Színes csirkés egytálétel |