

1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Kukoricás tonhalkrém wrap	Sajtkrém főtt tojásos szendvics	Sajtkrém avokádós szendvics	Sonkás sajtos melegszendvics	Gombakrém szendvics	Hagymás rántotta	Sonkakrém szendvics
<b>Tízórai</b>	Banános mogyorós zabkeksz	Sárgabarackos vaníliapuding	Áfonyás-barackos joghurt	Smoothie	Alma mandulával	Gyümisali	Tejberizs
<b>Ebéd</b>	Csirkés rizottó	Gyros pitában	Corn flakes bundás pulyka zöldséges rizssalival	Borsófőzelék virslivel	Tejfölös gombás marharagu galuskával	Mustáros csirke csőbensült tésztával	Gyümileves sárgarépás pulykamell csőbensült brokkolival
<b>Uzsonna</b>	Málnás mandulás mascarponés	Kakaós tejbeköles	Barackos sajttorta	Áfonyás pudingos túrókrém	Kókuszos csokis túrókrém ribizlivel	Túrógombóc ribizlivel	Málnás túrófagyi
<b>Vacsora</b>	Pulykasaláta	Gyros salival	Tojásos sonkás sali	Házi húspogi tzatzikivel	Mozzarellás sali	Mustáros csirke vitaminsalival	Sült pulykamell csőbensült brokkolival

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Körözöttes kifli	Márványsajtos tojásomlett	Körtés camembertes tortilla	Tonhalas cottage cheeses szendvics	Virslis mustáros szendvics	Bruschetta	Málnás zabkása
<b>Tízórai</b>	Barack sorbet	Smoothie	Barackos mandulás joghurt	Gyümölcssali	Sárgabarackos puding	Dinnyés saláta	Szilvás ribizlis joghurt
<b>Ebéd</b>	Csirkés cukkinis spagetti	Tárkonyos csirke zöldbabos sajtos burgonyával	Zöldséges halfilé brokkolis lepénnyel	Rakott karfiol görögdinnye	Sajtos hamburger	Hússal töltött gomba zöldséges rizssalátával	Töltött karalábé, görögdinnye
<b>Uzsonna</b>	Áfonyás csokis krémtúró	Barackos kókuszos pohárkrém	Ribizlis kókuszgolyó	Cicapuffancs	Barackos lusta asszony rétese	Sonkás sárgadinnyesali	Tejbeigriz
<b>Vacsora</b>	Sült csirke, cukkinis lecsó	Mozzarellás padlizsánsaláta	Grillsajt, salival	Tonhalas fetás saláta	Hamburgerpogi szicíliai padlizsánsalátával	Fűszeres csirkecsíkok tzatzikivel	Csirkecomb cukkinivel

