

1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Hot dog	Sonkás sajtos szendvics	Sajtos tojásos szendvics	Körözöttes szendvics	Sajtos quesadilla	Szalámis szendvics	Tükörtojás
Tízórai	Körtés joghurt	Chiapuding	Körtés kekszgolyó	Szilvás puding	Almás diós joghurt	Gyümölcssaláta	Smoothie
Ebéd	Gombás csirkeragu	Tőkehalfilé krumplival és zöldségekkel	Paradicsomos húsgombóc	Rakott zöldbab	Sült csirke hagymás kölessel	Csirkepaprikás	Halfilé tepsis burgonyával
Uzsonna	Kekszes pohárkrém	Almás palacsinta	Diós palacsinta	Túró rudi golyók	Diétás brownie	Reform rétes	Almás palacsinta
Vacsora	Mozzarellás sali	Grillsajt sült zöldségekkel	Csirkeburger diós salátával	Lecsós csirkemell	Sült csirke párolt brokkolival	Csirkés saláta	Zellerkémleves

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Sonkás-sajtos szendvics	Körtés-sajtos tortilla	Téliszalámis, sajtos kifli	Avokádókrémes-sajtos szendvics	Csirkés tortilla	Bruschetta	Bundáskenyér
Tízórai	Szőlő, dió	Cicapuffancs	Gyümölcsös puding	Körte, müzliszelet	Cicapuffancs paradicsommal	Smoothie	Gyümölcssaláta
Ebéd	Hamburger	Sonkás rakott burgonya	Kefires zöldbabfőzelék sült pulykával	Gyros pitában	Zöldfűszeres tőkehalfilé spenótos-tojásos tésztával	Sült csirkemell krémes indiai rizskörettel	Rántott csirkemell sütőtökös burgonyapürével
Uzsonna	Szőlős mascarponés pohárkrém	Málnás túrókrémmel töltött palacsinta	Kekszes-mascarponés pohárkrém málnával	Kókuszgolyó málnával	Túrópuding körtével	Palacsinta körtés túrókrémmel, csokiöntettel	Sült sütőtök tökmaggal
Vacsora	Hamburgerpogácsa diétás sopszka salátával	Tojásos vegyes saláta	Szezámos csirkesaláta	Gyros salátával	Sovány sajtos paprikatál	Sült csirkemell reszelt sajtos párolt brokkolival	Sajtos csirkemell répás káposztasalátával