

1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Snidlinges tojáskrém, kifli, paradicsom	Pástétomos sajtos szendvics paprikával	Avokádókrémes kenyér paradicsommal	Tonhalkrémes kifli zöldséppaprikával	Joghurtos körtés zabpehely dióval	Zöldpaprikás tojáslepény	Sárgarépás túrókrém, kenyér, paprika
Tízórai	Szólós joghurt dióval	körte sajttal	Friss füge light camamberttel	Búzacsírás kekszgyógyó	Zöldséghasábok cottage cheese-zel	Őszi gyümisali	Szilvás chiapuding
Ebéd	Rakott zöldbab, szőlő	Mustáros máj, túróval töltött burgonyával	Milánói	Borsófőzelék fasírttal	Hamburger	Zöldséges rizses csirke	Brassói
Uzsonna	Barackos bountys desszert	Fekete erdő desszert	Túróval töltött alma	Körtés csokis krémtúró	Szilvás körtés vaníliapuding	Mogyorókrémes körtés palacsinta	Krémtúros palacsinta csokiöntettel
Vacsora	Grill sajt salival	Karfiolos brokkolis egytál	Citromos csirke görög salival	Sütőben sült hal paradicsommal, friss salival	Hamburgerpogi sopsza salival	Gyros tál	Gulyásleves

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Körtés-diós camambert sajtos tortilla rukkolával	Brokkolis tojáskrém	Téliszalámis, sajtos szendvics	Sovány sajtos quesadilla	Sonkás túrókrémes szendvics	Bundáskenyér	Füstölt lazacos kifli
Tízórai	Kókuszos répagolyók	Almás-mogyorós zabkeksz	Diétás diós brownie	Alma sajttal	Alma müzslivel	Házi almás-diós joghurt	Sült sütőtök tökmaggal
Ebéd	Rakott karfiol csirkehússal	Székelykáposzta csirkehússal	Paradicsomos káposzta almás csibevagdalttal	Tarhonyás hús csirkemellből répás káposztasalátával	Corn flakes bundás pulykamell zöldséges-sajtos rizssalátával	Karottás tejszínes csirke sütőtöktócsnival	Csirkepörkölt zabgaluskával és tejfölös uborkasalátával
Uzsonna	Almás mascarpone tejberizs	Mascarpone gyümölcsös pohárkrém keksszel	Túró rudi golyó körtével	Gofri körtés túrókrémmel	Kókuszgolyó szilvával	Búzadarás túrónudli szilvával	Gesztenyegolyó
Vacsora	Túrós brokkolisaláta	Paradicsommal sült hal sült zöldségekkel	Könnyű brokkolikrémleves	Rakott karfiol másképp	Temesvári csirkemell	Sovány sajtos zöldségrémeleves	Sült csirkemell céklás almasalátával

