

1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Pirítós olivás túrókrémrel, paprikával	Sajtos quesadilla	Mazsolás kalács, 2 dl édesítő kakaó	Füstölt lazac vajas pirítóssal	Gombakrémes melegszendvics paradicsommal	Házi csirkemájkrémes szendvics	Tojásos saláta pirítóssal
Tízórai	Narancsos krémtúró	Illatos almás-fahéjas gyümölcsjoghurt	Narancsos joghurt	Nyáridéző gyümölcsjoghurt	Mandarinos gyümölcsjoghurt	Joghurtos gyümölcskrém	Almás krémtúró
Ebéd	Karottás tejszínes csirkemell tökmagos kukoricásülttel	Narancsos csirke/ pulykacomb citrusos rizssalátával	Grillezett lazac sült burgonyával és paradicsomsalátával	Joghurtos szilvakrémeles, rántott pulykamell zöldséges bulgursalátával	Roston sült tengeri halfilé paradicsomos tésztával	Szalonnával tűzdelt sovány marhasült franciás light burgonyasalátával	Kölessel/rizzsel és sajttal töltött paprika
Uzsonna	Diós palacsinta	Zserbó pohárkrém	Kelesztés nélküli diós beigli	Light mascarponés kekszes-málnás pohárkrém	Túrós guba	Gesztenyegolyók	Könnyű túrós málnás pite
Vacsora	Fehérboros póréhagyma-krémeles	Halleves	Svéd gombasaláta grillezett lazaccal	Görög pulykamell grillezett vagy friss paradicsommal	Mustáros csirkemáj sárgarépás káposztasalátával	Citromos csirke salátával	Gill sajt salátával

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Snidlinges tojáskrémrel pirítós	Tormás sonkatekerics	Bruschetta	Illatos körtés light camembert sajtos quesadilla	Sonkakrémes szendvics	Almás sajtkrémes szendvics rukkolás körtesalátával	Fetás quesadilla
Tízórai	Banános-mogyorós zabkeksz	Gránátalmás joghurt	Gránátalmás pohárkrém	Banános diótej	Zöldfűszeres túrókrém zöldségzabokkal	Gyümölcsös tejberizs	Sütőtökös vaníliapuding
Ebéd	Partifalat - pizzatáska vitaminsalátával	Gombás csirkefasírt hagymás édesburgonyával, káposztasalival	Sovány sertésszelet pirított gombával és lencsesalátával	Lencsekrémleves joghurttal, virslisaláta	Bolognai spagetti	Zöldborsóleves, pulykasaláta	Grillezett lazac sovány sajtos sütőtökös tésztával
Uzsonna	Gyümölcsös joghurttorta	Ananászos túrós palacsinta	Avokádós csokoládékrém	Vargabéles	Hamis rákóczi túrós pohárkrém	Málnás mandulás krémtúró	Túró rudi golyók mandarinnal
Vacsora	Diós pulykamell céklás almasalátával	Sült csirkecsíkok avokádókrémrel, tojáskrémrel és paradicsommal	Főtt virsli kefires salátával	Fokhagymás sült pulykamell uborkasalátával	Tonhalas almasaláta	Sült paradicsomos hal parmezános parajjal	Sült csirkemell gránátalmás salival

