

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Humuszkrémes fetával szórt szendvics, retekkel	Aszalt paradicsomos tonhalkrém kiflivel és spenótlevelekkel.	Pritaminpaprikás medvehagymás tojáskrém kenyérrrel	Kétsajtos szendvics kóktólparadicsommal	Sárgarépás túrókrém piritóssal, paprikával	Avokádós mozzarella lazacos zsemle	Póréhagymás tojásomlett
Tízórai	Alma, müzliszelet	Sárgarépás szeszámagos pogik	Banános almás zabtallér	Epres csokipuding	Almás kekszgolyók	Málnás banános túrófagyi	Chiamagos joghurt eperrel
Ebéd	Cukkinipalacsinta sajttal töltve snidlinges joghurttal	Sovány sajtos cukkinifőzelék zöldségelfűjtal	Rántott mini mozzarella golyók epres quinoasalátával	Ricottás spenótos tészta	Karalábefőzelék sajtos cukkinis felfűjtal	Gombapörkölt brokkolis sajtos tönkölybúzás lepénnyel	Tonhallal és túróval rakott burgonya
Uzsonna	Epres tejszínes chiapuding	Málnás clafoutis	Mákos puding kekszmorzsaival	Epres mascarponés palacsinta	Epres mascarponés pohárkrém	Kókuszos panna cotta csokis kekszmorzsaival	Körtés kakaós gyors muffin
Vacsora	Babfasírt grillezett zöldségekkel	Duplasajtos görög saláta abonettel	Gombás halfilé spenóttal	Pikáns tofuragu piritóssal	Zöldborsós tojásfehérjerántotta párolt zöldségekkel	Olasz zöldségleves	Fetás lencsesaláta paradicsommal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Sajtos cottage cheeses szendvics	Aszalt paradicsomos lazacos szendvics	Humuszos főtt tojásos wrap madársalátával	Coottage cheeses babpástétom kenyérrrel és paradicsommal	Fetás gombakrémes szendvics	Bundáskenyér	Spenótos mozzarella paradicsomos quesadilla
Tízórai	Körte, müzliszelet	Málnás vaniliapuding	Áfonyás muffin	Kókuszropogós	Gyümölcsös csokipuding	Eperfagyi szeletelt mandulával	Epres smoothie
Ebéd	Répás spenótos lencsés bulgursaláta	Finomfőzelék paprikás cukkinis felfűjtal	Kölessel rakott padlizsán petrezselymes túróval töltött gombafejekkel	Mediterrán tésztasaláta	Burgonyás rakott kel sajttal	Joghurtos csőbensült zöldbabos sajtos rizs gombamártással	Grillezett lazac sajtos polentával
Uzsonna	Epres kókuszos túrógolyók	Almás citromos tejberizs	Sajtos répás pogik	Epres-citromos ricottás kekszes pohárkrém	Citromos túróval halmazott almás palacsinta	Túróval töltött zsemle	Eperkrémleves tojáshabbal, szeletelt mandulával
Vacsora	Grillezett camembert grillezett cukkinivel és paradicsommal	Busafilé kapormártásban párolt karfiollal	Hideg zöldségkrémleves lazacos, sajtos abonettel	Sajttal sült spárga tojásos tavaszi salátával	Tonhalas babsaláta kenyérrrel	Zöld shaksuka	Zabpelyhes sóska főzelék tofukockákkal

