

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>	<b>Vasárnap</b>
<b>Reggeli</b>	Humuszos csirkemelles szendvics	Zöldfűszeres túrókrém fetával és kápiával	Mozzarellás sonkás szendvics	Avokádós sajtos quesadilla	Sonkás sajtos quesadilla light majonézzel	Sajtos gombakrémes melegszendvics	Grillsajtos melegszendvics
<b>Tízórai</b>	Epres kókuszos fagyó	Áfonyás vaniliapuding	Almás citromos ricottakrém	Mandulás madártej	Banános kókuszkeksz	Eper, müzliszelet	Meggyes joghurtkrém
<b>Ebéd</b>	Sült zöldségsaláta csirkemellel	Csirkés-csicserborsós thai curry	Csirkés spárgás pesztós tészta	Cukkínifőzelék bundás zsemle	Sült pulykamell zellerrizottóval	Ázsiai pirított quinoa lazaccal	Indiai csirke (byriani)
<b>Uzsonna</b>	Túrügombóc csokis málnás joghurttal	Hamis tiramisu	Sajttortás palacsinta	Málnás csokiskekszes pohárkrém	Csokis epres quesadilla	Almás pite pohárkrém	Epres csokis túró rudi golyók
<b>Vacsora</b>	Zöldfűszeres halfilé kápiasalátával és grillezett zellerrel	Mogyorós-tonhalas zöldbabsaláta	Zöld lecsó	Sült brokkolis karfiolsaláta csirkemellel	Gombás paradicsomos pizza	Cukkínis csirkemell	Laktató pulykaraguleves