

	1. nap	2.nap	3.nap	4.nap	5.nap	6. nap	7. nap
Reggeli	Sonkás tortilla	Fetasajtos csicserikrémes szendvics	Sonkás szendvics	Tojáskrémes szendvics	Rántotta	Kenőmájas kifli	Fetakrémes szendvics
Tízórai	Gesztenyegolyó	Joghurt+granola	Parmezános keksz	Gyümölcs, keksz+mag	Krémtúró+keksz	Sajtos zabtallér	Túrórudi+mag
Ebéd	Pirított gomba tojásos nokedlivel	Borsófőzelék tükörtojás	Mediterrán fűszerezésű csirkemell rizibizivel	Töltött paprika	Brassói csemegeuborkával	Lencsegulyás	Vadascsirke
Uzsonna	gyümölcs+ropi+mag	Almás süti	gyümölcs+müzliszelet	Palacsinta	Zabtallér	Kókuszgolyó	Banánkenyér
Vacsora	gyros	Zöldségtócsni	Hotdog	Mozzarellás saláta	Szendvics	Zöldbabfőzelék	Melegszendvics