

Reggeli	Körtés sajtos diós quesadilla	Kapribogyós tonhalas cottage chesse	Kétsajtkrémes szendvics	Tükörtojásos sajtos zsemle	Humuszos sajtkrémes wrap	Sajtós avokádós szendvics	Sárgarépás túrókrém
Tízórai	Gránátalmás mákos joghurt	Gránátalmás gesztenyehab	Édes sütőtökrém	Rumos gesztenyegolyó	Almás diós brownie	Kivis joghurt	Csokis mandarinos joghurt
Ebéd	Zöldbabfőzelék sajtós-gombás fasírt	Zöldbabos gombás tésztasaláta	Zöldséges halfilé sütőtöktócsnival	Brokkolis-sovány sajtós tönkölybúzás lepény	Halfilé paradicsomos sajtós rakott édesburgonyával	Tojásos galuska	Spenótos ricottás penne
Uzsonna	Almás mascarponeés fahéjas palacsinta	Sütőtökös puding	Málnás mogyorókrémes palkó	Gránátalmás tejbebulgur	Mandarinos ricottakrém	Dióba forgatott túrógombóc meggyel	Diós narancsos kekszes rumos pohárkrém
Vacsora	Sajtós Tojásos lecsó	Cottage cheese-zel töltött gombafejek párolt spenóttal	Sült tofu zellerrel	Szárított paradicsomos mozzarella saláta	Sajtós zellerkrémleves	Gombás sajtós pizza	Lencsesaláta