

Reggeli	Céklás túrókrém/ Körözött	Zöldséges tojáskrém, kifli	Körtés rukkolás melegszendvics	Humuszkrémes sült csirkés wrap/ Sajtos csirkés szendvics	Sajtkrémes kukoricás csirkés wrap
Tízórai	Körtés puding kesudióval	Mákos-almás muffin citromos joghurttal/ Mák nélküli	Karfiolpogácsa/ sajtos rúd	Diétás madártej/ Almás fahéjas joghurt mandulával	Illatos körtés csokis kókuszos joghurt
Ebéd	Grillezett lazac sütőtökös sajtos tésztával/ Csöbensült almás sárgarépás póráhagyma, csirkével	Csirkemell mustáros-tejszínes pirított gombával, steak édesburgonyával/ Mustáros csirke zöldbabos sajtos rizzsel	Sonkás barnarizses saláta/ Zöldborsós sertésragu bulgurral	Vöröslencsefőzelék sült virslikarikákkal/ Rántott hús majonézes zöldborsóval	Gyömbéres mindenjével rakott burgonya
Uzsonna	Karfiolkeksz/ Almás kekszgolyó	Fahéjas körtés kekszrakottas	Villámgyors sütőtökös muffin/ Banános muffin	Túróval töltött sült körte vaníliaöntettel	Ananászos pudingos palacsinta
Vacsora	Bazsalikomos csirkemáj fetás céklasalátával/ Sonkába tekert csirkemell sajtos salival	Sajtos vargánykrémleves/ Túrós tojásos saláta	Sült csirkés almás-sajtos diós saláta	Sült csirke kefires kukoricasalátával	Grillsajt, gránátalmás céklás salival/ őszi vitaminsalival

Reggeli	Gombás tojásrántotta kenyérrrel/ Borsós rántotta	Csirkesonkás-sajtos- mustáros quesadilla
Tízórai	Sütőtökös illatos puding/ Datolyaszilvás puding	Meleg tejbeköles vaníliás körtével/ Tejberizs
Ebéd	Kacsasült sütőtökös tócsnival/ Sertéssült cukkínis tócsnival	Ananászos halfilé sajtos gnocchi/ Csirkemell brokkolimártással, rizzsel
Uzsonna	Meggyes mákos rétes/ Joghurtos meggykrém	Könnyű túrógombóc
Vacsora	Könnyű zellerkrémleves sült csirkével/ Téli sonkás sali	Sült csirkemell joghurtos padlizsánsalival/ Joghurtos paradicsomsalival