

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>	<b>Vasárnap</b>
<b>Reggeli</b>	Glutén-mentes Hamis „BLT” szendvics	Tonhalkrém	Céklás-tormás túrókrém	Mandulás-kókuszos zabkása	Tojáskrém	Hawaii melegszendvics	Mozarellás-pestos „panini”
<b>Tízórai</b>	Kókuszgolyó csicseriborsóból	Mandarinós-csokoládés chia puding túróval	Meggyes chia puding	Sonkás abonett	Őszibarackos-zabkorpás túrógolyó	Zöldségropi, joghurtos mártogatós	Kakaós-túrós zabkása
<b>Ebéd</b>	Gránátalmás-quinoa saláta, grillezett csirkemell	Rakott édesburgonya fetával, marhahússal	Sütötökös curry, basmati rizzsel	„Hamis” pásztorpite	Tejfölös csirkepaprikás, glutén mentes nokedli, uborkasaláta	Rakott brokkoli, kölessel	Görög hajdina saláta, grill sajttal
<b>Uzsonna</b>	Zöldalma, sótlan mandula	Gránátalmás kókusztejbe rizs, túróval	Narancs, sótlan tökmag	Házi őszibarackos joghurt, lenmagpehellyel, zabkorpával	Ínyenc tál	Ananászos chia puding	Csokoládés banános gluténmentes muffin
<b>Vacsora</b>	Svájci csirkemell, Hajdina, zöldbab saláta	Mozarellás paradicsomos sült csirkemell, quinoa	Kakukkfűves sült csirkecomb Sült alma-cékla-répaköret	Sütötök krémleves, sajtos pirítós	Pestos nokedli, reszelt sajttal	Gesztenyés kakukkfűves sertésroló, sült gyökérzöldségek	Tárkonyos raguleves gazdagon, „Tortilla pizza”

hét

## 2.hét

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>	<b>Vasárnap</b>
<b>Reggeli</b>	Sárgarépa-sajtkrém	Paprikában sült tükörtojás	Spenótos-krémsajtos-füstölt lazacos „tekercs”	Gombás omlett	Cukkínikrém	Házi húskrém	Retro szendvics
<b>Tízórai</b>	Málnás-banános zabpelyhes smoothie	Mogyoróvaj-étcsokis banánfalatok	Epres banános chia puding	Házi gyümölcsjoghurt, zabpehellyel	Mandarin, kölesgolyó, light mozzarella golyó	Hummusz	„csokipuding”
<b>Ebéd</b>	Lélekmelengető chillis bab	Pulyka steak, currys sült karfiol, citromos basmati rizs	Zabpelyhes húsgombóc, zöldséges paradicsomragu, gluténmentes spagetti	Grillezett tengeri hal, zöldségágyon, amaránttal	Bolognai ragu gazdagon	Zöldségropogós, mentás zöldborsófőzelék	Gyros pulykamell, édesburgonyahasáb, görög saláta
<b>Uzsonna</b>	Vegyes gyümölcssaláta dióval	Csicseriborsó „chips”	Almás morzsasüti	Étcsokis-mogyoróvaj málnás tallér	Gesztenyés étcsokis golyó	Zabpehelylisztes palacsinta	Körte, mandula
<b>Vacsora</b>	Házi májkrém	Maradékmentő Buddha tál	Zabpelyhes húsgombóc, Joghurtos káposzta cukkini főzelék	Trappista sajtos szendvics	Tésztasaláta, grill camambert	Zöldséges „rizseshús” kölessel	BBQ pulykamell, amerikai káposztasaláta