

Reflux étrend							
	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
Reggeli	Pulykasonka	Csirkés-sajtos wrap zöldségekkel	Sovány kefir	Cukkinikrém	Sárgarépás túrókrém	Mandulatejben meggyes zabpehely	Tonhalkrém (joghurtos)
	Light mozzarella		Gépsonka	Gépsonka	Rozskenyér		Pírított rozskenyér
	Rozskenyér		Korpás kifli	Pírított fehérkenyér	Jégcsapretek (keveset)		Hámozott kígyóuborka
	Jégsaláta		Hámozott kígyóuborka	Búzacsíra	Endívia saláta		
Tízórai	Abonett, korpás	Kockasajt (light)	Túrókrém búzapehellyel	Narancsos joghurt túróval	Zöld turmix	Kefires-túrós gyümölcssaláta	Sárgarépás-narancsos mandulaturmix
	Almakompót (diab) túróval	Gépsonka	Mandarin	Puffasztott rozsszelet			Tönkölybúza sóspálcika
		Hámozott uborka					
		Tönkölypászka					
Ebéd	Csirkehúsleves (szűrt leve, tésztával, répával, hússal)	Tőkehalfilé citrommártásban, könnyű	Birsalmakrémleves	Zellerkrémleves	Csöbenschült spenótos tészta sovány sajttal, könnyű	Marhahúsleves (hússal, tésztával, répával)	Körtés csirkemell, könnyű
	Grill csirkecomb	Párolt bulgur	Töltött cukkini kapormártással	Túróval rakott édesburgonya		Főtt marhaszelet barnamártással	Párolt rizs
	Héjában sült burgonya					Sárgarépás párolt rizs	Fejessaláta
	Zöldbab angolosan						
Uzsonna	Mandulás őszibarackturmix	Töltött sült alma gesztenyével	Kókuszgolyó, cukormentes	Almás puding mandulával	Áfonyás-kókuszos joghurtpudding	Sajtkrém (light)	Vaníliás túrókrém
	Tönkölybúzas sóspálcika		Diabetikus meggybefőtt	Cukormentes keksz		Gépsonka	Áfonya
						Tönkölypászka	
						Jégsaláta	
Vacsora	Túrógombóc, könnyű	Pulykamell cserépedényben, könnyű	Sajtos-sonkás melegszendvics	Baromfi virsli	Grill pulykamell zöldségekkel és	Húsgombóc	Cukkinis tócsni
		Tökfőzelék, könnyű	Jégsaláta	Rozskenyér		Párolt bulgur	Tejföl
		Rozskenyér		Salátakeverék		Céklasaláta	Reszelt sajt