

## FŐÉTKEZÉS – REGGELI



*CAPRESE SZENDVICS*



*GRANOLA JOGHURTTAL ÉS GYÜMÖLCCSEL*



*SURIMI PIRÍTÓSSAL*



*ÉDES BUNDÁS KENYÉR  
MOGYORÓVAJJAL ÉS ÁFONYÁVAL*



*ZÖLDSÉGES OMLÉTT*



*ALMÁS ZABPALACSINTA*



*HAM AND EGG PARADICSOMMAL*



*FŐTT FÜSTÖLT TÁRJÁS SZENDVICS ÚJHAGYMÁVAL*



*TÜKÖRTOJÁS VIRSLIVEL*

## FŐÉTKEZÉS – EBÉD



ZÖLDSÉGLEVES



HALÁSZLÉ



SÓSKA FŐZELÉK FASÍRTTAL



SÁRGABORSÓ FŐZELÉK FŐTT-FÜSTÖLT TARJÁVAL



KÁPOSZTÁS TÉSZTA



KRUMPLIS TÉSZTA



BÁRÁNYBORDA CHEDDAR SAJTTAL  
TÖLTÖTT ÉDESBURGONYÁVAL



NYELVHAL PÁROLT SHIITAKE GOMBÁVAL  
ÉS HÁZI RÉPÁS KÁPOSZTASALÁTÁVAL



ZÖLDSÉGES-SONKÁS-SAJTOS TORTILLA



HÁZI PIZZA RUCOLA ÁGYON





*GOMBÁVAL TÖLTÖTT CSIRKEMELL FILÉ*



*TENGERGYÜMÖLCSEI ZÖLDBORSÓ TÉSZTÁVAL*



*TÖLTÖTT PAPIKA*



*KACSAMELL CHEDDAR SAJTTAL  
TÖLTÖTT ÉDESBURGONYÁVAL*



*PÁSZTORIARHONYA*



*HÚSOS PALACSINTA*



*LAZAC PETREZSELYMES KRUMPLIVAL  
KAPROS-FOKHAGYMÁS TEJFÖLLEL*



*RABLÓHÚS BÁRÁNYHÁTSZÍNBŐL*



*HAGYMÁS KACSAMÁJ*



*BORJÚPÖRKÖLT FEKETE BAB TÉSZTÁVAL*



*PIRÍTOTT FOKHAGYMÁS SERTÉS SZŰZ*



*MARHA FELSÁL VADAS MÁRTÁSSAL*



*SÜLT CSIRKECOMB VECSÉSI KÁPOSZTÁVAL*



*VÖRÖSLENCSE FŐZELÉK SÜLT VIRSLIVEL*



*MARHAHÚSOS ZABFASÍRT ÉDESBURGONYÁVAL*



## FŐÉTKEZÉS – VACSORA



*SONKÁS SZENDVICS*



*CSICSERIBORSÓKRÉMES SZENDVICS*



*SONKÁS-SAJTOS MELEGSZENDVICS*



*TÖNKÖLYBÚZÁS-TÖKMAGOS KRÉMES SZENDVICS*



*FINN CRISP TÖNKÖLYBÚZÁS-TÖKMAGOS KRÉMMEEL*



*FŐTT FÜSTÖLT TARIJÁS SZENDVICS*



*ZALA FELVÁGOTTAS SZENDVICS*



*OLAJOS MAGVAS TÉSZTA MÁLNÁVAL*

## KISÉTKEZÉS – TÍZÓRAI VAGY UZSONNA



GULLÓN CSOKIDARABOS KEKSZ EPERREL



ALMA, MOGYORÓVAJ, SAJT, MÁLNA



GULLÓN CSOKIDARABOS KEKSZ JOGHURTAL



CITROMOS JOGHURTAL



MÁLNÁS CHIA PUDING



ÁFONYÁS KÓKUSZGOLYÓ



GULLÓN SZÓJÁS-CSOKIS SZÉLET JOGHURTAL



GULLÓN CSOKIS OSTYA GYÜMÖLCCSEL



GULLÓN CSOKIS KEKSZ ÁFONYÁVAL



OLAJOS MAGOS SZENDVICS



MANDULÁS TEJ GULLÓN CSOKIDARABOS KEKSSZEL



EPRES SMOOTHIE BAZSALIKOMMAL