

## 1. NAP, HÉTFŐ

### REGGELI

**Limonádé:** 200 ml víz, 2 g méz, **rozskenyér:** 50 g; **hidegen sajtolt olívaolaj (kenyérre):** 2 ml; **Köményes sajt:** 20 g; **jégcsapretek:** 100 g

### TÍZÓRAI

**Gyömbéres keksz (1 db):** 13 g tönkölybúzaliszt, 7 g eritrit, 3 g light vaj, gyömbér, tojás (1 tojás elég kb. 30 db kekszhez), fahéj, szegfűszeg, sütőpor, reszelt citromhéj (kezeletlen), vaníliarúd kikapart magja

### EBÉD

**Fokhagymaleves:** 40 g teljes kiőrlésű kenyér, 10 g petrezselyemgyökér, 6 g vöröshagyma, 6 ml olívaolaj, 2,5 g csirkehúsleves-kocka, 2,5 g fokhagyma, konyhasó, fűszerpaprika; **vegyes zöldségtál:** 160 g cukkini, 100 g paradicsom, 80 g burgonya, 35 g uborka, 30 g vöröshagyma, 8 ml olívaolaj, 2 g petrezselyemzöld, 0,5 g kapor, 0,5 g fokhagyma, só, feketebors (sztívia); **tükörtojás:** 1 db tojás, 5 ml napraforgó olaj, (chili); **szénsavmentes ásványvíz:** 250 ml

### UZSONNA

**Tejeskávé:** 180 ml 1,5 %-os zsírtartalmú tej, kávé; **Korpoovit keksz:** 2 db (új zöld csomagolású)

### VACSORA

**Joghurtos padlizsánsaláta:** 200 g padlizsán, 130 ml natúr joghurt, 5 ml extra szűz olívaolaj, menta, citromlé, őrölt fekete bors, petrezselyemlevél, fokhagyma; **félbarna teljes kiőrlésű kenyér:** 60 g; **hibiszkusztea:** 200 ml (cukor nélkül)

## 2. NAP, KEDD

### REGGELI

**Kamilla tea:** 200 ml; **házi teljes kiőrlésű zsemle:** 35 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt, élesztő, 13 g BL 80 kenyérliszt, 1,33 g élesztő, 2 g útifűmaghéj, konyhasó, olívaolaj, víz; **csirkepástétom:** 25 g csirkemell, 2 g 12 %-os tejföl, vöröshagyma, kakukkfű, petrezselyemzöld, 5 g retekcsíra; **jégsaláta:** 100 g

### TÍZÓRAI

**Alma:** 130 g (kisebb darab), **mandula:** 10 g

## EBÉD

**Spárgaleves durumtésztával:** 100 g friss zöldsparárga, 25 g sárgarépa, 12 g petrezselyemgyökér, 12 g teljes kiőrlésű liszt, 3 g petrezselyemlevél, 10 g zsírcsökkentett margarin, 10 g durumtészta, konyhasó sztívia; **cukkinis muszaka:** 250 g cukkini; 100 ml 1,5 %-os tej, 80 g darált sertéscomb, 50 g paradicsom, 25 g juhsajt, 30 g vöröshagyma, 5 g zsírcsökkentett vaj, 5 g Parmezán sajt, 5 ml olívaolaj, 10 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 0,5 db tojás, 5 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, 1 g petrezselyemzöld, 0,5 g fokhagyma, fekete bors, só; **szénsavmentes ásványvíz:** 250 ml

## UZSONNA

**Joghurt amarántpehellyel és búzacsírával:** 120 g joghurt, 10 g amarántpehely, 5 g búzacsíra

## VACSORA

**Tonhalas babsaláta:** 50 g fehérbab, 40 g olajos tonhal, 30 g kaliforniai paprika, 20 g olívaolaj, 5 ml olívaolaj, 10 g póréhagyma, 7 ml citromlé, 5 ml frissen facsart narancslé, 1 g petrezselyemlevél, 0,5 g fokhagyma, 0,5 g bazsalikom, feketebors, (chilipaprika); **teljes kiőrlésű zsemle:** 0,5 db; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

## 3. NAP, SZERDA

### REGGELI

**Csipkebogyótea:** 200 ml; **túrós-mákos zabkása vízzel készítve:** 40 g zabpehely, 50 g félszíros tehéntúró, 10 g darált mák, sztívia, víz

### TÍZÓRAI

**Korpovit keksz:** 3 db, **dióbél:** 10 g

## EBÉD

**Zelleres laskagombaleves:** 25 g póréhagyma, 10 ml olívaolaj, babérlevél, kakukkfű, 100 g laskagomba, konyhasó, fehérbors, 5 g fokhagyma, 30 ml 12 %-os tejföl, zellerzöld, 20 g szárzeller; **zöldborsós csirkeragu:** 10 g póréhagyma, 3 ml olívaolaj, 100 g bőr nélküli csirkemellfilé, fehérbors, konyhasó, 60 g zöldborsó, 20 ml főzőtejszín, 3 g zabliszt, petrezselyemzöld; **párolt barna rizs:** 45 g barna rizs, 3 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, konyhasó; **mentás limonádé:** 250 ml ásványvíz, 20 ml citromlé, sztívia, mentalevél

## UZSONNA

**Karfiol Feta sajttal és zömlével:** 150 g karfiol, 40 g paradicsom, 10 g Feta sajt (light), 10 ml citromlé, 10 g vöröshagyma, 3 ml olívaolaj, 0,5 g fokhagyma, 0,5 g oregánó, fahéj, fekete bors, 80 ml joghurt

## VACSORA

**Csőben sült brokkoli:** 250 g brokkoli, 10 g light margarin, 10 g teljes kiőrlésű liszt, 50 ml 1,5 % zsírtartalmú tej, 50 ml 12 %-os zsírtartalmú tejföl, 0,5 db tojás, 8 g Trappista light sajt; **teljes kiőrlésű zsemle:** 1 közepes darab; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

## 4. NAP, CSÜTÖRTÖK

### REGGELI

**Hibiszkusz tea:** 200 ml; **Bakonyi Barna kenyér gépsonkával:** 50 g Bakonyi Barna kenyér, 4 g zsírcsökkentett vaj, 30 g gépsonka; **zöld színű kaliforniai paprika:** 100 g

### TÍZÓRAI

**Amarántos-sajtos tallér:** 10 g amarántmag, 7 g Ementáli sajt, bazsalikom, konyhasó; **kesudió:** 10 g

### EBÉD

**Frankfurti leves:** 80 g kelkáposzta, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g vöröshagyma, 40 g burgonya, 30 g virsli, 8 g Graham liszt, 5 ml napraforgó olaj, feketebors, fokhagyma, konyhasó; **töltött káposzta árpagyönggyel:** 50 g sertéscomb, 25 g gersli, 0,5 teáskanál fűszerpaprika, 0,25 db tojás, 2 db. nagyobb káposztalevél, 20 ml 12 %-os tejföl, konyhasó, bors; **korpás kifli:** 0,5 db **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

## UZSONNA

**Tej, 1,5 %-os:** 200 ml, **cukkinis kréker (1 db):** 40 g cukkini, 4 g fokhagyma, 10 g durvára őrölt lenmag, 10 g napraforgómag, konyhasó

## VACSORA

**Chilis bab marhahússal:** 40 g szárazbab, 10 g vöröshagyma, 50 g paradicsom, 60 g darált marhahús, 3 ml napraforgó olaj, feketebors, fűszerpaprika, chilipor, oregánó, konyhasó; **rozsos kifli:** 0,75 db; **citromfű tea:** 200 ml

## 5. NAP, PÉNTEK

### REGGELI

**Csipkebogyó tea:** 200 ml; **katonakenyér:** 60 g; **szeszámagos szárnyasmájkrém:** 20 g csirkemáj, 5 g vöröshagyma, 2 g mustár, 2 g szezámmag, 6 g zsírcsökkentett margarin, bazsalikom, majoranna, konyhasó; **kígyóuborka:** 120 g

### TÍZÓRAI

**Diós túrókrém:** 40 g félszíros tehéntúró, 15 ml joghurt, 10 g dió; **ABONETT Extrudált korpás kenyér:** 2 db

### EBÉD

**Palócleves:** 60 g marhahús, 60 g zöldbab, 50 g burgonya, 20 g vöröshagyma, 5 ml napraforgó olaj, 5 g Graham liszt, 20 ml 12 %-os tejföl, fokhagyma, fűszerpaprika, őrölt feketebors, konyhasó; **mákba forgatott túrógombóc zabkorpával:** 150 g félszíros tehéntúró, 15 g búzadara, 15 g zabkorpa, 1 db tojás, 10 g darált mák, 7 ml 12 %-os tejföl, 3 g porcukor; **Körte:** 100 g; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

### UZSONNA

**Sárgadinnye pármái sonkával:** 150 g cukordinnye, 40 g pármái sonka, 10 g Parmezán sajt, 5 ml olíva olaj, 3 g friss citromlé, bazsalikom, fekete bors

### VACSORA

**Sajtos melegszendvics zöldséges csirkemellel:** 60 g Bakonyi Barna kenyér, 5 ml olívolaj, 20 g Cheddar sajt, 20 g zöldséges csirkemell felvágott; **kígyóubirka:** 60 g; **1,5 %-os tehéntej:** 200 ml

## 6. NAP, SZOMBAT

### REGGELI

**Hársfatea:** 250 ml, **korpás zsemle:** 1 db; **olajos tonhal:** 30 g, citromlé; **piros színű kaliforniai paprika:** 100 g

### TÍZÓRAI

**Diákcsemege:** 25 g

### EBÉD

**Joghurtos karfiolleves pirított mandulával:** 125 g karfiol, 15 g vöröshagyma, 30 ml 1,5 %-os zsírtartalmú tej, 50 g joghurt, 5 g light margarin, 5 g szárazon pirított mandula, 5 g teljes kiőrlésű búzaliszt, petrezselyemzöld, frissen reszelt szerecsendió; **fűszeres**

**pulykacsíkok:** 100 g pulykacomb, 10 g vöröshagyma, 5 ml napraforgóolaj, 0,5 gerezd fokhagyma, fűszerpaprika, fekete bors, majoranna, konyhasó; **hercegnőbrokkoli:** 150 g brokkoli, konyhasó, őrölt feketebors, 7 g fokhagyma, 40 g csicseriborsóliszt; **rácsos meggyes pite (1 db):** 25 g tönkölybúzáliszt, 12,5 g sütőmargarin, tojás, eritrit, sütőpor, 2 g 12 %-os tejfől, víz, konyhasó, 20 g magozott meggy, zabpehelyliszt, eritrit, őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg, tönkölybúzadara; **szénsavas ásványvíz:** 200 ml

## UZSONNA

**Sütőtök:** 80 g (tisztított), **dió:** 10 g

## VACSORA

**Csicseriborsóval töltött édesburgonya:** 80 g édesburgonya, 25 g csicseriborsó, 8 ml olívaolaj, római kömény, koriander, chilipehely, konyhasó, őrölt feketebors; **szezámagos-citromos joghurt:** 30 ml joghurt, 15 g tahini, 2 ml citromlé (szükség esetén víz); **koktélpáradicsom:** 60 g; **fokhagymás pírítós:** 30 g barna kenyér, fokhagyma; **citromfűtea:** 200 ml

## 7. NAP, VASÁRNAP

### REGGELI

**Fekete ribizli tea:** 250 ml; **virslisokmagvas kenyérral:** 60 g sokmagvas kenyér, 5 g zsírcsökkentett vaj, 5 g mustár, 35 g virsli; **jégcsapretek:** 60 g

### TÍZÓRAI

**Narancs:** 100 g; **kesudió:** 10 g

### EBÉD

**Brokkolikrémleves:** 100 g brokkoli, 50 ml kefir, 10 g zabpehelyliszt, snidling, konyhasó, 5 g levesgyöngy; **vaddisznópörkölt:** 80 g vaddisznócomb, 5 ml napraforgóolaj, 25 g vöröshagyma, 30 g lecsó, (vörösbor), őrölt feketebors, babérlevél, borókabogyó (megroppantva), fűszerpaprika, konyhasó; **petrezselymes galuska:** 80 g reszelt petrezselyemgyökér, 55 g tönkölybúzáliszt, ¼ db tojás, 3 ml napraforgóolaj, ½ csokor friss petrezselyemzöld, konyhasó; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

## UZSONNA

**Zöldséges tócsni cottage cheese-zel (2 db):** 24 g sárgarépa, 24 g cukkini, 6 g petrezselyemgyökér, 9 g zabpehelyliszt, 12 g burgonya, 6 g vöröshagyma, ¼ db tojás, olaj, 20 g cottage cheese, snidling, konyhasó, őrölt feketebors



## VACSORA

**Gombás-sonkás tészta:** 60 g teljes kiőrlésű tészta, 30 g gépsonka, 100 g barna csiperke, 50 g paradicsom, 50 ml 1,5 %-os tej, ½ db tojás, 10 g Óvári sajt, 5 g zsírcsökkentett margarin, őrölt fekete bors, feketebors, petrezselyemzöld, konyhasó; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml