

2024. április 15-19.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				Fűszeres csirkepástétom, teljes kiőrlésű kenyér, csemege uborka			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka			Snidlinges tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Paprikás hummusz, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom					
				energia: 268 kcal	fehérje: 21,58 g	zsír / telített zs.: 6,98 g / 1,3 g	energia: 328 kcal	fehérje: 20,06 g	zsír / telített zs.: 12,65 g / 3,45 g	energia: 281 kcal	fehérje: 14,21 g	zsír / telített zs.: 8,01 g / 2,62 g	energia: 280 kcal	fehérje: 11,09 g	zsír / telített zs.: 10,49 g / 1,22 g			
				szénhidrát: 25,95 g	cukor: 2,07 g	só: 1,56 g	szénhidrát: 31,17 g	cukor: 3,71 g	só: 1,72 g	szénhidrát: 32,92 g	cukor: 6,78 g	só: 1,42 g	szénhidrát: 29,99 g	cukor: 2,88 g	só: 1,38 g			
				Allergének: dió, glutén, mustár, szója, zeller			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója			Allergének: dió, glutén, szezámmag, szója					
				Feltételezhető: tej, tojás, szezámmag			Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető: tojás, tej, szezámmag					
összetevők				csirkemell, napraforgó olaj, margarin, mustár, csemege uborka, pur pur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójaájtret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamálta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			tonhal, teljes kiőrlésű kenyér, majonéz, tejföl, kigyóuborka			tojás, tejföl, mustár, sárgarépa, snidling, só, bors, pur pur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójaájtret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamálta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			hummusz, kaliforniai paprika, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójaájtret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamálta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)					
Tízórai				Sütőtökös zabkása tökmaggal			Áfonyás - csokis pohárkrém			Diós - fahéjas tejbegríz körtével			Banános - szezámmagos zabgyólyó					
				energia: 238 kcal	fehérje: 10,3 g	zsír / telített zs.: 9,62 g / 3,74 g	energia: 219 kcal	fehérje: 8,4 g	zsír / telített zs.: 6,18 g / 2,02 g	energia: 246 kcal	fehérje: 4,4 g	zsír / telített zs.: 12,55 g / 4,64 g	energia: 257 kcal	fehérje: 10,68 g	zsír / telített zs.: 7,17 g / 1,47 g			
				szénhidrát: 24,7 g	cukor: 5,92 g	só: 0,48 g	szénhidrát: 32,43 g	cukor: 12,677 g	só: 0,38 g	szénhidrát: 29,91 g	cukor: 10,74 g	só: 0,17 g	szénhidrát: 34,37 g	cukor: 7,86 g	só: 0,015 g			
				Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: dió, tej			Allergének: glutén, tej, szezámmag					
				Feltételezhető: dió			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:					
összetevők				sütőtök, zab, tej, mascarpone, joghurt, tökmag, édesítő			áfonya, tej, tehéntúró, csokoládés pudingpor, kakaópor, gullon keksz, édesítő			basmati rizs, kókusztej, mascarpone, körte, dió, fahéj, édesítő			banán, zabpehely, szezámmag, zsírszegény tehéntúró					
Ebéd leves				Csirkeraгу leves			Sütőtökös krémleves, pirított tökmag			Paradicsomleves, teljes kiőrlésű tészta			Gulyásleves			Csurgattott tojásleves		
				energia: 226 kcal	fehérje: 22,44 g	zsír / telített zs.: 8,97 g / 2,26 g	energia: 232 kcal	fehérje: 8,1 g	zsír / telített zs.: 10,39 g / 3,91 g	energia: 210 kcal	fehérje: 4,05 g	zsír / telített zs.: 9,68 g / 1,09 g	energia: 219 kcal	fehérje: 18,23 g	zsír / telített zs.: 10,1 g / 2,16 g	energia: 264 kcal	fehérje: 12,23 g	zsír / telített zs.: 16,88 g / 3,65 g
				szénhidrát: 10,57 g	cukor: 2,66 g	só: 0,52 g	szénhidrát: 24,892 g	cukor: 7,498 g	só: 0,976 g	szénhidrát: 25,14 g	cukor: 3,36 g	só: 0,56 g	szénhidrát: 10,92 g	cukor: 2,73 g	só: 0,25 g	szénhidrát: 12,69 g	cukor: 0,7 g	só: 0,58 g
				Allergének: glitén, tej			Allergének: tej			Allergének: glutén, tojás, zeller			Allergének: zeller			Allergének: glutén, tojás		
				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők				csirkemell, sárgarépa, napraforgó olaj, pezrezselyem gyökér, burgonya, karalábé, liszt, só, bors			sütőtök, zab, tej, mascarpone, joghurt, tökmag, édesítő			áfonya, tej, tehéntúró, csokoládés pudingpor, kakaópor, gullon keksz, édesítő			setescomb, vöröshagyma, petrezselyemgyökér, sárgarépa, burgonya, zeller, gullon, napraforgó olaj, fűszerpaprika, só, bors, köménymag			tojás, liszt, vöröshagyma, fűszerpaprika, só, bors, levesgyöngy		
Ebéd				Pesztós csirkemell, sült zöldgökört			Mediterrán tonhalas tészta			Dubary csirkemell, zöldses quinoa			Csirkeaprópecsenye, zöldborsó főzelék			Eszterházy csirkemell, párolt bulgur		
				energia: 401 kcal	fehérje: 37,06 g	zsír / telített zs.: 14,48 g / 2,84 g	energia: 436 kcal	fehérje: 22,64 g	zsír / telített zs.: 18,22 g / 2,57 g	energia: 486 kcal	fehérje: 46,45 g	zsír / telített zs.: 12,46 g / 3,9 g	energia: 454 kcal	fehérje: 45,11 g	zsír / telített zs.: 12,16 g / 2,66 g	energia: 412 g	fehérje: 34,4 g	zsír / telített zs.: 11,87 g / 3,2 g
				szénhidrát: 24,91 g	cukor: 6,15 g	só: 1,51 g	szénhidrát: 40,12 g	cukor: 8,88 g	só: 2,44 g	szénhidrát: 40,07 g	cukor: 8,61 g	só: 1,91 g	szénhidrát: 31,36 g	cukor: 10,39 g	só: 1,91 g	szénhidrát: 39,3 g	cukor: 8,02 g	só: 1,24 g
				Allergének: dió, tej			Allergének: glutén, hal, tojás,			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, mustár, zeller		
				Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: zeller			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők				csirkemell, zöld pestó, paradicsom, mozzarella, napraforgó olaj, burgonya, sárgarépa, brokkoli, só, bors, fokhagyma			tonhal, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, kapribogyó, paradicsomszós, paradicsom, olívbogyó, bázsamecet			csirkemell, karfiol, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, margarin, napraforgó olaj, light trappista sajt, kukorica, zöldborsó, quinoa, só, bors			zöldborsó, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, napraforgó olaj, csirkemell, vöröshagyma, só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, majoranna, petrezselyem, édesítő			csirkemell, olaj, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, mustár, babérlevél, napraforgó olaj, bulgur		
Uzonna				Csokis palacsinta, erdei gyümölcsös túrókrém			Kókuszgöckcs, meggy			Mangós panna cotta			Almás sütemény			Meggyes - mákos guba		
				energia: 289 kcal	fehérje: 17,84 g	zsír / telített zs.: 9,94 g / 2,71 g	energia: 230 kcal	fehérje: 10,22 g	zsír / telített zs.: 11,36 g / 6,01 g	energia: 255 kcal	fehérje: 9,72 g	zsír / telített zs.: 12,43 g / 3,21 g	energia: 260 kcal	fehérje: 10,52 g	zsír / telített zs.: 12,1 g / 2,51 g	energia: 238 kcal	fehérje: 36,66 g	zsír / telített zs.: 7,49 g / 1,81 g
				szénhidrát: 28,6 g	cukor: 9,95 g	só: 0,062 g	szénhidrát: 17,84 g	cukor: 7,12 g	só: 0,13 g	szénhidrát: 25,96 g	cukor: 12,13 g	só: 0,35 g	szénhidrát: 24,01 g	cukor: 7,02 g	só: 0,12 g	szénhidrát: 30,74 g	cukor: 13,45 g	só: 0,66 g
				Allergének: dió, glutén, tej tojás			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, szója		
				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag		
összetevők				zabpehelyliszt, tojás, sütőpor, kakaópor, félzsíros tehéntúró, erdei gyümölcs, mandula, édesítő			tojás, zabliszt, tej, margarin, tej 1,5% kakaópor, kókuszreszelék, meggy, édesítő			kókusztej, joghurt, tej, zselatin, fűzjelejszín, mangó, mandula, gullon keksz, édesítő			zabliszt, tojás, joghurt, alma, sütőpor, napraforgó olaj, édesítő			teljes kiőrlésű zsemle, meggy, mák, tej, vanília aroma, édesítő		
Vacsora				Stefánia vagdalt görög salátával és párolt rizzsel			Gombakrémcs csirkemell, kukkinis töcsni			Cékás csirkefasírt tahini mártással és zöldsalátával és hajdinával			Currys csirkemell grill zöldséggel			Sajtós - sonkás túró pizza		
				energia: 500 kcal	fehérje: 30,5 g	zsír / telített zs.: 23,75 g / 6,1 g	energia: 410 kcal	fehérje: 33,48 g	zsír / telített zs.: 12,88 g / 3,06 g	energia: 341 kcal	fehérje: 20,75 g	zsír / telített zs.: 18,19 g / 8,07 g	energia: 341 kcal	fehérje: 27,9 g	zsír / telített zs.: 11,34 g / 1,8 g	energia: 345 kcal	fehérje: 36,66 g	zsír / telített zs.: 13,85 g / 6,85 g
				szénhidrát: 42 g	cukor: 14 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 34,03 g	cukor: 7,31 g	só: 1,27 g	szénhidrát: 32,03 g	cukor: 5,61 g	só: 1,34 g	szénhidrát: 24,4 g	cukor: 16,7 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 20,13 g	cukor: 6,94 g	só: 1,75 g
				Allergének: glutén, tojás, tej,			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, rákfélék, hal, mogyoró, szója, tej, diófélék, zeller, mustár, csillagfűrt, puhatestűek, kéndioxid és szulfidok, tojás			Allergének:			Allergének: glutén, tej, tojás		
				Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők				csirkemell, tojás, vöröshagyma, mustár, fokhagyma, só, feketebors, paradicsom, uborka, illahagyma, fetasajt, olívbogyó, olívaolaj, rizs			csirkemell, csiperkegomba, sajtkrém, napraforgó olaj, só, bors, majoranna, fűszerpaprika, kukkini, burgonya, teljes kiőrlésű olívbogyó, olívaolaj, rizs			cékla, csirkemell, teljes kiőrlésű zsemlemorza, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, tahini szósz, citromlé, rukkola, kigyóuborka, paradicsom, hajdina			csirkemell, napraforgó olaj, bébi kukorica, sárgarépa, cékla, curry, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			sovány tehéntúró, zabliszt, zabkorpá, tojás, sült paradicsom, só, bors, oregánó, bazsalikom, majoranna, light trappista sajt, csirkemell sonka, paradicsom, kigyóuborka		

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.

2024.04.20.

	SZOMBAT			VASÁRNP		
Reggeli	Omlettes szendvics, paradicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	252 kcal	14,09 g	7,76 g / 2,18 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	26,78 g	2,76 g	1,04 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója					
összetevők	Feltételezhető: szezámmag					
	tojás, olaj, só, bors, lila margarin, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamalata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)					
Tízórai	Epres túrókrém					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	204 kcal	17 g	7 g / 4,4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	18 g	18 g	0,23 g			
	Allergének: tej, glutén, szója					
összetevők	Feltételezhető:					
	eper, túró, joghurt, gullón keksz					
Ebéd leves						
Ebéd						
Uzsonna						
Vacsora						

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.