

2024. április 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Sajtos sonkás szendvics, tv paprika			Gombakrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Házi csirkemájkrém, teljes kiőrlésű kenyér, csemege uborka			Zöldfűszeres palacsintatekercs feketeerdő sonkával és kigyóuborka hasábkokkal			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	218 kcal	16,7 g	5,4 g / 1,96 g	213 kcal	8,51 g	5,6 g / 1,64 g	217 kcal	19,34 g	5,84 g / 1,1 g	262 kcal	16,23 g	10,81 g / 4,23 g	212 kcal	7,65 g	9,04 g / 2,23 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	23,84 g	1,22 g	1,37 g	20,44 g	2,98 g	1,22 g	18,75 g	1,67 g	1,27 g	23,8 g	3,37 g	1,82 g	20,44 g	2,95 g	0,99 g
Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, dió, szója, tej			Allergének: dió, glutén, szója, mustár, zeller			Allergének: glutén, tej, tojás,			Allergének: dió, glutén, tej, szója			
Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tej, tojás, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag			
csirkemell sonka, trappista sajt, margarin, tv paprika, teljes kiőrlésű kenyér (liszt) (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			csiperke gomba, vörshagyma, teljes kiőrlésű kenyér, purpur kenyér (liszt) (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			csirkemell, margarin, fűszerpaprika, mustár, só, bors, purpur kenyér (liszt) (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			zabliszt, tojás, sütőpor, krémsajt, fekete erdő sonka, kigyóuborka hasábok, só, provance fűszerkeverék			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt) (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika			
Tízórai	Málnás - csokis müzliszelet, dió, szőlő			Gesztenyés - meggyes pohárdesszert			Mandulás túrógombóc, körte			Meggyes pannacotta			Narancsos csokikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	195 kcal	3,22 g	7,22 g / 1,07 g	250 kcal	11,88 g	6,9 g / 2,39 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	189 kcal	7,63 g	5,87 g / 2,69 g	160 kcal	3,67 g	2,41 g / 1,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28,36 g	13,58 g	0,068 g	33,88 g	11,79 g	0,22 g	24,98 g	12,81 g	0,09 g	24,94 g	16,77 g	0,24 g	29,29 g	10,43 g	0,19 g
Allergének: dió, glutén, szója			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén			
Feltételezhető: tej, mogyoró, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
dió, szőlő, müzliszelet			zrszegény tehéntúró, natúr joghurt, cukormentes gesztenyemassza, meggy, gullon keksz, édesítő			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zselatin, főzőtejszín, fügepaszta, meggy, mandula, gullon keksz, édesítő			narancs, csokipuding, kókusztej, zabpehely, édesítő			
Ebéd	Csirkepaprikás, zabnokedli, csemege uborka			Fetasajtos csirkemell, paradicsomos - zöldséges bulgur			Hamburger pogácsa, édesburgonya hasábok, zöldsaláta			Firenzei spagetti			Aszalt szilvával töltött pulykamell, kelbimbó burgonya köret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	463 kcal	32,72 g	11,1 g / 2,87 g	400 kcal	36,04 g	14,04 g / 4,73 g	427 kcal	29,89 g	14,61 g / 5,2 g	469 kcal	29,37 g	21,78 g / 10,75 g	460 kcal	35,07 g	16,29 g / 5,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,93 g	5,76 g	2,13 g	31,14 g	6,26 g	1,93 g	37,81 g	10,13 g	2,11 g	37,1 g	7,7 g	2,31 g	40,54 g	17,54 g	2,1 g
Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej			Allergének:			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének:			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
csirkemell, tejföl 12%, napraforgó olaj, vörshagyma, lecsókonzerv, fűszerpaprika, fokhagyma, só, kömény, búzaliszt, zabpehelyliszt, tojás, csemege uborka			fetasajt, csirkemell, napraforgó olaj, só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, bazsalikom, oregánó, bulgur, olivabogyó, kukorica, paradicsomszósz			marhalapocka, vörshagyma, napraforgó olaj, édesburgonya, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, kukorica, só, bors			teljes kiőrlésű tészta, csirkemell sonka, főzőtejszín, spenót, füstöltsajt, napraforgó olaj, vörshagyma, só, bors, szerezecenió,			cukormentes aszaltszilva, csirkemell, bacon szallonna, só, bors, burgonya, kelbimbó, napraforgó olaj			
Uzsonna	Tiramisu palacsinta, eper			Somlói galuska			Sütőtökös sajtorta			Csokis - szilvás zabkása			Almás pitéz túrókrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	260 kcal	15,8 g	9,23 g / 4,75 g	266 kcal	11,5 g	14,25 g / 4,11 g	208 kcal	5,15 g	8,87 g / 3,48 g	181 kcal	6,82 g	3,9 g / 1,83 g	216 kcal	12,44 g	9,07 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,82 g	6,36 g	0,09 g	21,69 g	7,87 g	0,23 g	26,39 g	4,3 g	0,68 g	26,45 g	10,96 g	0,24 g	21,02 g	10,3 g	0,21 g
Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, szója			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: dió			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
zabliszt, tojás, túró, mascarpone, abonett, kakaópor, kávé, édesítő, eper			tojás, teljeskiőrlésű búzaliszt, tej, csokoládés pudingpor, vaníliás pudingpor, dió, habtejszín, édesítő			sütőtök, mascarpone, joghurt, gullon keksz, tökmag, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zab, kakaópor, szilva, fahéj, édesítő			alma, túró, joghurt, gullon keksz, dió, fahéj, édesítő			
Vacsora	Pulykamell nyáron, grill zöldség			Főtt tojásos tonhalsaláta			Grill sajt, sült zöldségkeverék			Párolt vagdalt, cukkini főzelék			Zöldségfelfújt, csirkemell kockákkal		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	269 kcal	31,49 g	6,05 g / 0,73 g	272 kcal	17,96 g	14,96 g / 2,58 g	320 kcal	23,75 g	17,54 g / 10,05 g	302 kcal	23,6 g	10,02 g / 2,96 g	355 kcal	35,23 g	14,59 g / 5,18 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	18,7 g	10,09 g	1,62 g	13,95 g	2,67 g	1,74 g	14,1 g	11,7 g	1,03 g	24,74 g	6,27 g	0,49 g	16,04 g	5,92 g	1,59 g
Allergének: zeller			Allergének: glutén, hal, tojás, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			
Feltételezhető:			Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
pulykamell, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, napraforgó olaj, sárgarépa, zeller, cékla, vörshagyma			tojás, tonhal, spenót, paradicsom, paprika, kigyóuborka, sárgarépa, olívaolaj			grill mozzarella, napraforgó olaj, padlizsán, csiperkegomba, sárgarépa			csirkemell, zsemlemorzsa, tojás, vörshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika, cukkini, kapor, tejföl, teljes kiőrlésű búzaliszt, só, fűszerpaprika			brokkoli, sárgarépa, kaliforniai paprika, kukorica, tojás, csirkemell, tejföl, light trappista sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgó olaj, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			

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. április 13.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Aszalt paradicsomos fetasajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	210 kcal	10,16 g	5,53 g / 2,47 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	29,42 g	4,78 g	1,1 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag					
összetevők	aszalt paradicsom, fetasajt, krémsajt, kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű kenyér					
Tízórai	Körtés túrókrém					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	204 kcal	11,87 g	5,87 g / 2,29 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	24,79 g	12,69 g	0,21 g			
	Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:					
összetevők	félzsíros túró, natúr joghurt 1,4%, körte, gullon keksz, édesítő					
Ebéd						
összetevők						
Uzsonna						
összetevők						
Vacsora						
összetevők						

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. április 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Sajtos sonkás szendvics, tv paprika			Gombakrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Házi csirkemájkrém, teljes kiőrlésű kenyér, csemege uborka			Zöldfűszeres palacsintatekercs feketeerdő sonkával és kigyóuborka hasábokkal			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	182 kcal	15,02 g	4,83 g / 1,87 g	177 kcal	6,83 g	5,03 g / 1,55 g	182 kcal	17,66 g	5,27 g / 1,01 g	220 kcal	14,2 g	10,09 g / 4,01 g	177 kcal	5,97 g	8,47 g / 2,14 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	18,44 g	0,92 g	1,16 g	15,04 g	2,68 g	0,81 g	13,35 g	1,37 g	1,06 g	17,67 g	3,16 g	1,82 g	15,04 g	2,65 g	0,79 g
Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, dió, szója, tej			Allergének: dió, glutén, szója, mustár, zeller			Allergének: glutén, tej, tojás,			Allergének: dió, glutén, tej, szója			
Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tej, tojás, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag			
összetevők	csirkemell sonka, trappista sajt, margarin, tv paprika, teljes kiőrlésű kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			csiperke gomba, vörshagyma, teljes kiőrlésű kenyér, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			csirkemell, margarin, fűszerpaprika, mustár, só, bors, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika			zabliszt, tojás, sütőpor, krémsajt, fekete erdő sonka, kigyóuborka hasábok, só, provance fűszerkeverék			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika		
	Málnás - csokis müzliszelet, dió, szőlő			Gesztenyész - meggyes pohárdesszert			Mandulás túrógombóc, körte			Meggyes pannacotta			Narancsos csokikrém		
Tízórai	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	195 kcal	3,22 g	7,22 g / 1,07 g	250 kcal	11,88 g	6,9 g / 2,39 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	146 kcal	7,02 g	4,17 g / 2,52 g	160 kcal	3,67 g	2,41 g / 1,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28,36 g	13,58 g	0,068 g	33,88 g	11,79 g	0,22 g	24,98 g	12,81 g	0,09 g	18,44 g	16,72 g	0,18 g	29,29 g	10,43 g	0,19 g
	Allergének: dió, glutén, szója			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, tej			Allergének: glutén		
Feltételezhető: tej, mogyoró, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	dió, szőlő, müzliszelet			zrsgesegény tehéntúró, natúr joghurt, cukormentes gesztenyemassza, meggy, gullon keksz, édesítő			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zselatin, főzőtejszín, fügepaszta, meggy, mandula, édesítő			narancs, csokipuding, kókusztej, zabpehely, édesítő		
	Csirkepaprikás, zabnokedli, csemege uborka			Fetasajtos csirkemell, paradicsomos - zöldséges bulgur			Hamburger pogácsa, édesburgonya hasábok, zöldsaláta			Firenzei spagetti			Aszalt szilvával töltött pulykamell, kelbimbós burgonya köret		
Ebéd	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	463 kcal	32,72 g	11,1 g / 2,87 g	400 kcal	36,04 g	14,04 g / 4,73 g	427 kcal	29,89 g	14,61 g / 5,2 g	469 kcal	29,37 g	21,78 g / 10,75 g	460 kcal	35,07 g	16,29 g / 5,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,93 g	5,76 g	2,13 g	31,14 g	6,26 g	1,93 g	37,81 g	10,13 g	2,11 g	37,1 g	7,7 g	2,31 g	40,54 g	17,54 g	2,1 g
	Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej			Allergének:			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének:		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, tejföl 12%, napraforgó olaj, vörshagyma, lecsókonzerv, fűszerpaprika, fokhagyma, só, kömény, búzaliszt, zabpehelyliszt, tojás, csemege uborka			fetasajt, csirkemell, napraforgó olaj, só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, bazsalikom, oregánó, bulgur, olivabogyó, kukorica, paradicsomszós			marhalapocka, vörshagyma, napraforgó olaj, édesburgonya, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, kukorica, só, bors			teljes kiőrlésű tészta, csirkemell sonka, főzőtejszín, spenót, füstöltsajt, napraforgó olaj, vörshagyma, só, bors, szerezecenió,			cukormentes aszaltszilva, csirkemell, bacon szallonna, só, bors, burgonya, kelbimbó, napraforgó olaj		
	Tiramisu palacsinta, eper			Somlói galuska			Sütőtökös sajtorta			Csokis - szilvás zabkása			Almás pitéz túrókrém		
Uzsonna	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	260 kcal	15,8 g	9,23 g / 4,75 g	266 kcal	11,5 g	14,25 g / 4,11 g	208 kcal	5,15 g	8,87 g / 3,48 g	181 kcal	6,82 g	3,9 g / 1,83 g	216 kcal	12,44 g	9,07 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,82 g	6,36 g	0,09 g	21,69 g	7,87 g	0,23 g	26,39 g	4,3 g	0,68 g	26,45 g	10,96 g	0,24 g	21,02 g	10,3 g	0,21 g
	Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, szója		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: dió			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	zabliszt, tojás, túró, mascarpone, abonett, kakaópor, kávé, édesítő, eper			tojás, teljeskiőrlésű búzaliszt, tej, csokoládés pudingpor, vaníliás pudingpor, dió, habtejszín, édesítő			sütőtök, mascarpone, joghurt, gullon keksz, tökmag, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zab, kakaópor, szilva, fahéj, édesítő			alma, túró, joghurt, gullon keksz, dió, fahéj, édesítő		
	Pulykamell nyáron, grill zöldség			Főtt tojásos tonhalsaláta			Grill sajt, sült zöldségkeverék			Párolt vagdalt, cukkini főzelék			Zöldségfelfújt, csirkemell kockákkal		
Vacsora	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	231 kcal	30,29 g	5,84 g / 0,71 g	272 kcal	17,96 g	14,96 g / 2,58 g	320 kcal	23,75 g	17,54 g / 10,05 g	302 kcal	23,6 g	10,02 g / 2,96 g	355 kcal	35,23 g	14,59 g / 5,18 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	12,4 g	6,16 g	1,54 g	13,95 g	2,67 g	1,74 g	14,1 g	11,7 g	1,03 g	24,74 g	6,27 g	0,49 g	16,04 g	5,92 g	1,59 g
	Allergének: zeller			Allergének: glutén, hal, tojás, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás, szója			Allergének: glutén, tej, tojás		
Feltételezhető:			Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	pulykamell, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, napraforgó olaj, sárgarépa, zeller, cékla, vörshagyma			tojás, tonhal, spenót, paradicsom, paprika, kigyóuborka, sárgarépa, olívaolaj			grill mozzarella, napraforgó olaj, padlizsán, csiperkegomba, sárgarépa			csirkemell, zsemlemorzsa, tojás, vörshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika, cukkini, kapor, tejföl, teljes kiőrlésű búzaliszt, só, fűszerpaprika			brokkoli, sárgarépa, kaliforniai paprika, kukorica, tojás, csirkemell, tejföl, light trappista sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgó olaj, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma		

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. április 13.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Aszalt paradicsomos fetasajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	175 kcal	8,48 g	4,96 g / 2,38 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	24,02 g	4,48 g	1,33 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezám					
összetevők	aszalt paradicsom, fetasajt, krémsajt, kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű kenyér					
Tízórai	Körtés túrókrém					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	161 kcal	11,26 g	4,17 g / 2,12 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	18,29 g	12,64 g	0,14 g			
	Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:					
összetevők	félzsíros túró, natúr joghurt 1,4%, körte, gullon keksz, édesítő					
Ebéd						
összetevők						
Uzsonna						
összetevők						
Vacsora						
összetevők						

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. április 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Sajtos szendvics, tv paprika			Gombakrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Paprikás hummusz, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom			Zöldfűszeres palacsintatekercs feketeerdő sonkával és kigyóuborka hasábokkal			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	221 kcal	16,05 g	6,1 g / 2,46 g	213 kcal	8,51 g	5,6 g / 1,64 g	221 kcal	8,57 g	8,78 g / 1 g	233 kcal	14,73 g	8,31 g / 3,55 g	212 kcal	7,65 g	9,04 g / 2,23 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	23,46 g	1,06 g	1,34 g	20,44 g	2,98 g	1,22 g	22,45 g	2,44 g	1,05 g	23,54 g	3,35 g	0,87 g	20,44 g	2,95 g	0,99 g
Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, dió, szója, tej			Allergének: dió, glutén, szezámmag, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, szója			
Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, tej, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag			
összetevők	trappista sajt, margarin, tv paprika, teljes kiőrlésű kenyér(liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			csiperke gomba, vöröshagyma, teljes kiőrlésű kenyér, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika sajtjkrém, napraforgó olaj, sárgarépa,			hummusz, kaliforniai paprika, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			light trappista sajt, zabliszt, tojás, sütőpor, krémsajt, kigyóuborka hasábok, só, provance fűszerkeverék			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika		
	Málnás - csokis müzliszelet, dió, szőlő			Gesztenyés - meggyes pohárdesszert			Mandulás túrógombóc, körte			Meggyes pannacotta			Narancsos csokikrém		
Tízórai	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	195 kcal	3,22 g	7,22 g / 1,07 g	250 kcal	11,88 g	6,9 g / 2,39 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	189 kcal	7,63 g	5,87 g / 2,69 g	160 kcal	3,67 g	2,41 g / 1,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28,36 g	13,58 g	0,068 g	33,88 g	11,79 g	0,22 g	24,98 g	12,81 g	0,09 g	24,94 g	16,77 g	0,24 g	29,29 g	10,43 g	0,19 g
	Allergének: dió, glutén, szója			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén		
Feltételezhető: tej, mogyoró, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	dió, szőlő, müzliszelet			zrsgeszeny tehéntúró, natúr joghurt, cukormentes gesztenyemassza, meggy, gullon keksz, édesítő			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zselatin, főzőtejszín, fügepaszta, meggy, mandula, gullon keksz, édesítő			narancs, csokipuding, kókusztej, zabpehely, édesítő		
	Szejtánpaprikás, zabnokedli, csemege uborka			Fetasajtos sejtán szelet, paradicsomos - zöldséges bulgur			Vegán hamburger pogácsa, édesburgonya hasábok, zöldsálatá			Firenzei spagetti			Aszalt szilvával töltött sejtán, kelbimbós burgonya köret		
Ebéd	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	493 kcal	33,22 g	9,6 g / 2,77 g	436 kcal	36,64 g	12,24 g / 4,61 g	425 kcal	16,69 g	7,83 g / 0,9 g	454 kcal	21,74 g	24,09 g / 10,82 g	466 kcal	40,17 g	7,82 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	49,23 g	6,86 g	2,25 g	44,7 g	7,58 g	2,18 g	43,81 g	13,13 g	1,98 g	36,82 g	7,49 g	2,13 g	57,29 g	19,09 g	1,94 g
	Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, szója			Allergének: glutén, tej, tojás, szója			Allergének: glutén		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, mustár, szezámmag, zeller			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	sejtán, tejföl 12%, napraforgó olaj, vöröshagyma, lecsókonzerv, fűszerpaprika, fokhagyma, só, kömény, búzaliszt, zabpehelyliszt, tojás, csemege uborka			fetasajt, sejtán, napraforgó olaj, só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, bazsalikom, oregánó, bulgur, olivabogyó, kukorica, paradicsomszósz			vegán hamburgerpogácsa, vöröshagyma, napraforgó olaj, édesburgonya, jégálatá, padricsom, kigyóuborka, kukorica, só, bors			teljes kiőrlésű tészta, tofu, főzőtejszín, spenót, füstöltcsaj, napraforgó olaj, vöröshagyma, só, bors, szerezcsendió,			cukormentes aszaltzilva, sejtán, só, bors, burgonya, kelbimbó, napraforgó olaj		
	Tiramisu palacsinta, eper			Somlói galuska			Sütőtökös sajtorta			Csokis - szilvás zabkása			Almás pites túrókrém		
Uzsonna	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	260 kcal	15,8 g	9,23 g / 4,75 g	266 kcal	11,5 g	14,25 g / 4,11 g	208 kcal	5,15 g	8,87 g / 3,48 g	181 kcal	6,82 g	3,9 g / 1,83 g	216 kcal	12,44 g	9,07 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,82 g	6,36 g	0,09 g	21,69 g	7,87 g	0,23 g	26,39 g	4,3 g	0,68 g	26,45 g	10,96 g	0,24 g	21,02 g	10,3 g	0,21 g
	Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, szója		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: dió			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	zabliszt, tojás, túró, mascarpone, abonett, kakaópor, kávé, édesítő, eper			tojás, teljeskiőrlésű búzaliszt, tej, csokoládés pudingpor, vaníliás pudingpor, dió, habtejszín, édesítő			sütőtök, mascarpone, joghurt, gullon keksz, tökmag, édesítő			natúr joghurt, kókusztej, zab, kakaópor, szilva, feháj, édesítő			alma, túró, joghurt, gullon keksz, dió, feháj, édesítő		
	Fokhagymás tofu nyárson, grill zöldség			Főtt tojásos tonhalsaláta			Grill sajt, sült zöldségkeverék			Szójafasít, cukkini főzelék			Zöldségfelfújt, tofu kockákkal		
Vacsora	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	224 kcal	13,25 g	9,05 g / 1,21 g	272 kcal	17,96 g	14,96 g / 2,58 g	320 kcal	23,75 g	17,54 g / 10,05 g	319 kcal	21,43 g	8,93 g / 2,73 g	350 kcal	26,95 g	18,27 g / 5,54 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	20,62 g	10,81 g	1,6 g	13,95 g	2,67 g	1,74 g	14,1 g	11,7 g	1,03 g	34,71 g	6,27 g	1,79 g	17,96 g	6,64 g	1,37 g
	Allergének: szója, zeller			Allergének: glutén, hal, tojás, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás, szója			Allergének: glutén, tej, tojás, szója		
Feltételezhető:			Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	tofu, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, napraforgó olaj, sárgarépa, zeller, gullon, cékla, vöröshagyma			tojás, tonhal, spenót, paradicsom, paprika, kigyóuborka, sárgarépa, olívaolaj			grill mozzarella, napraforgó olaj, padlizsán, csiperkegomba, sárgarépa			szója granulátum, zsemlemorzs, tojás, vöröshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika, cukkini, kapor, tejföl, teljes kiőrlésű búzaliszt, só, fűszerpaprika			brokkoli, sárgarépa, kaliforniai paprika, kukorica, tojás, tofu, tejföl, light trappista sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgó olaj, só, bors, fűszerpaprik, fokhagyma		

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. április 13.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos fetasajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	210 kcal	10,16 g	5,53 g / 2,47 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	29,42 g	4,78 g	1,1 g
	Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezám		
összetevők	aszalt paradicsom, fetasajt, krémsajt, kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű kenyér		
Tízórai	Körtés túrókrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	204 kcal	11,87 g	5,87 g / 2,29 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,79 g	12,69 g	0,21 g
	Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:		
összetevők	félzsíros túró, natúr joghurt 1,4%, körte, gullon keksz, édesítő		

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.