

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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	221 kcal	19,34 g	6,22 g / 1,18 g	243 kcal	12 g	9 g / 2 g	233 g	11,975 g	7,25 g / 2,509 g	232 kcal	8,85 g	9,73 g / 1,1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	18,75 g	1,67 g	1,38 g	25 g	6 g	1 g	25,72 g	6,38 g	1,06 g	22,79 g	2,48 g	1,1 g			
	Allergének: dió, glutén, mustár, szója, zeller			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója			Allergének: dió, glutén, szezám, szója					
	Feltételezhető: tej, tojás, szezám			Feltételezhető: szezám			Feltételezhető: szezám			Feltételezhető: tojás, tej szezám					
összetevők	csirkemell, napraforgó olaj, margarin, mustár, csemege uborka, pur pur 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)			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, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			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)					
Tízórai	Sütőtökös zabkása tökmaggal			Áfonyás - csokis pohárkrém			Fahéjas tejbegríz körtével			Banános - szezámgyöngyös zabpelyeg					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	198 kcal	7,85 g	6,61 g / 3,18 g	197 kcal	8,1 g	5,33 g / 1,93 g	181,02 kcal	2,88 g	6,03 g / 4,03 g	171 kcal	7,12 g	4,78 g / 0,98 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	24,45 g	5,75 g	0,48 g	29,18 g	12,65 g	0,35 g	29,213 g	10,483 g	0,17 g	22,91 g	5,24 g	0,01 g			
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, szezám					
	Feltételezhető: dió			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:					
összetevők	sütőtök, zab, tej, mascarpone, joghurt, tökmag, édesítő			áfonya, tej, tehenőtúró, csokoládés pudringpor, kakaópor, gullon keksz, édesítő			basmati rizs, kókusztej, mascarpone, körte, fahéj, édesítő			banán, zabpelyeg, szezám, zsírszegény tehenőtúró					
Ebéd	Pesztós csirkemell, sült zöldségköret			Mediterrán tonhalas tészta			Dubary csirkemell, zöldséges quinoa			Csirkeaprópecsenye, zöldborsó főzelék			Eszterházy csirkemell, párolt bulgur		
	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.:
	401 kcal	37,06 g	14,48 g / 2,84 g	436 kcal	22,64 g	18,22 g / 2,57 g	486 kcal	46,45 g	12,46 g / 3,9 g	454 kcal	45,11 g	12,16 g / 2,66 g	412 g	34,4 g	11,87 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,91 g	6,15 g	1,51 g	40,12 g	8,88 g	2,44 g	40,07 g	8,61 g	1,91g	31,36 g	10,39 g	1,91 g	39,3 g	8,02 g	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 pesztó, paradicsom, mozzarella, napraforgó olaj, burgonya, sárgarépa, brokkoli, só, bors, fokhagyma			tonhal, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, kapribogyó, paradicsomszós, paradicsom, olivabogyó, balzsamecet			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		
Uzsonna	Csokis palacsinta, erdei gyümölcsös túrókrém			Kókuszkecska, meggy			Mangós panna cotta			Almás sütemény			Meggyes - mákos guba		
	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.:
	248 kcal	16,36 g	6,45 g / 2,44 g	230 kcal	10,22 g	11,36 g / 6,01 g	183 kcal	8,05 g	8,23 g / 2,85 g	260 kcal	10,52 g	12,1 g / 2,51 g	238 kcal	10,58 g	7,49 g / 1,81 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27,97 g	9,64 g	0,07 g	17,84 g	7,12 g	0,13 g	19,01 g	11,86 g	0,29 g	24,01 g	7,02 g	0,12 g	30,74 g	13,45 g	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, szezám		
összetevők	zabliszt, tojás, tehenőtúró, tejföl, vaníliás pudringpor, kókusztej, erdei gyümölcs, édesítő			joghurt 1,4 %, sovány tehenőtúró, édesítő, kakaópor, meggy, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, édesítő			abonett, tehenőtúró, mascarpone, joghurt, kakaópor, eper			szilva, mascarpone rizs, kókusztej, édesítő			alma, fahéj, édesítő, gullon keksz, túró, joghurt		
Vacsora	Töltött kaliforniai paprika			Firenzei csirkemell, párolt zöldségek			Fűszeres pulykanyárs, fokhagymás joghurt grill zöldség			Grillezett sajt, tavaszi saláta			Bacónbe tekert csirkemáj, újhagymás párolt brokkoli		
	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.:
	316 kcal	26,28 g	14,49 g / 5,3 g	347 kcal	33 g	12,48 g / 4,5 g	316 kcal	32,71 g	8,08 g / 1,168 g	352 kcal	29,71 g	17,64 g / 9,2 g	323 kcal	24,92 g	19,58 g / 6,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	18,4 g	1,631 g	1,38 g	18,88 g	14,18 g	1,67 g	25,84 g	2,96 g	1,23 g	15,83 g	6,77 g	1,63 g	8,52 g	3,54 g	1,76 g
	Allergének: tej, tojás			Allergének: tej			Allergén: tej			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének:		
	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: szezám, tojás			Feltételezhető:		
összetevők	kaliforniai paprika, sertéscomb, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, köles, tejföl, light trappista sajt, só, majoranna, kakukkfű			csirkemell, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli, cékla, napraforgó olaj, só, bors			pulykamell, napraforgó olaj, natúr joghurt, fokhagyma, krumpli, zeller, fűszerpaprika, só, bors			grill sajt, kukorica, joghurt, fokhagyma, só, spenót, kaliforniai paprika, kigyóuborka, paradicsom, sárgarépa, kegyérkocka,			csirkemáj, szalonna, brokkoli, újhagyma, napraforgó olaj		

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 20.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Omlettes szendvics, paradicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	204 kcal	11,85 g	7 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	19,58 g	2,36 g	0,96 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója					
	Feltételezhető: szezámag					
összetevők	tojás, olaj, só, bors, liga margarin, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), lúvíz, Szójatöret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Líztkelő 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					
	Feltételezhető:					
összetevők	eper, túró, joghurt, gullón keksz					
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 15-19.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Fűszeres csirkepástétom, teljes kiőrlésű kenyér, csemege uborka			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kígyóborka			Snidlinges tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Paprikás hummusz, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				185 kcal	17,66 g	5,65 g / 1,09 g	233 kcal	15,58 g	11,13 g / 3,21 g	198 kcal	10,29 g	6,68 g / 2,41 g	197 kcal	7,17 g	9,16 g / 1,01 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				13,35 g	1,37 g	1,07 g	16,77 g	2,91 g	1,16 g	20,32 g	6,08 g	0,87 g	17,39 g	2,18 g	0,89 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, Szójátörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamagliszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			csirkemell, napraforgó olaj, margarin, mustár, csemege uborka, pur pur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójátörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamagliszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			tonhal, teljes kiőrlésű kenyér, majonéz, tejföl, kígyóborka			tojás, tejföl, mustár, sárgarépa, snidling, só, bors, pur pur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójátörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamagliszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			hummusz, kaliforniai paprika, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójátörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étekezési só, Cukor, Árpamagliszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)		
Tízórai				Sütőtökös zabkása tökmaggal			Áfonyás - csokis pohárkrém			Fahéjas tejbegríz körtével			Banános - szezámmagos zabjolyó		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				198 kcal	7,85 g	6,61 g / 3,18 g	197 kcal	8,1 g	5,33 g / 1,93 g	181,02 kcal	2,88 g	6,03 g / 4,03 g	171 kcal	7,12 g	4,78 g / 0,98 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				24,45 g	5,75 g	0,48 g	29,18 g	12,65 g	0,35 g	29,213 g	10,483 g	0,17 g	22,91 g	5,24 g	0,01 g
			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, szezámmag			
			Feltételezhető: dió			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
összetevők	sütőtök, zab, tej, mascarpone, joghurt, tökmag, édesítő			sütőtök, zab, tej, mascarpone, joghurt, tökmag, édesítő			áfonya, tej, tehéntúró, csokoládés pudingpor, kakaópor, gullon keksz, édesítő			basmati rizs, kókusztej, mascarpone, körte, fahéj, édesítő			banán, zabpehely, szezámmag, zsírszegény tehéntúró		
Ebéd	Pesztós csirkemell, sült zöldségköret			Mediterrán tonhalas tészta			Dubary csirkemell, zöldséges quinoa			Csirkeaprópecsenye, zöldborsó főzelék			Eszterházy csirkemell, párolt bulgur		
	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.:
	401 kcal	37,06 g	14,48 g / 2,84 g	436 kcal	22,64 g	18,22 g / 2,57 g	486 kcal	46,45 g	12,46 g / 3,9 g	454 kcal	45,11 g	12,16 g / 2,66 g	412 g	34,4 g	11,87 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24,91 g	6,15 g	1,51 g	40,12 g	8,88 g	2,44 g	40,07 g	8,61 g	1,91 g	31,36 g	10,39 g	1,91 g	39,3 g	8,02 g	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 pesztó, paradicsom, mozzarella, napraforgó olaj, burgonya, sárgarépa, brokkoli, só, bors, fokhagyma			tonhal, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, kapribogyó, paradicsomszós, paradicsom, olivabogyó, bazsalamecet			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		
Uzsonna	Csokis palacsinta, erdei gyümölcsös túrókrém			Kókuszcocka, meggy			Mangós panna cotta			Almás sütemény			Meggyes - mákos guba		
	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.:
	248 kcal	16,36 g	6,45 g / 2,44 g	230 kcal	10,22 g	11,36 g / 6,01 g	183 kcal	8,05 g	8,23 g / 2,85 g	260 kcal	10,52 g	12,1 g / 2,51 g	171 kcal	6,24 g	6,24 g / 1,36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27,97 g	9,64 g	0,07 g	17,84 g	7,12 g	0,13 g	19,01 g	11,86 g	0,29 g	24,01 g	7,02 g	0,12 g	21,34 g	7,52 g	0,501 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, félszírsos tehéntúró, erdei gyümölcs, mandula, édesítő			tojás, zabliszt, tej, margarin, tej 1,5% kakaópor, kókuszreszelék, meggy, édesítő			kókusztej, joghurt, tej, zselatin, főzőjezsin, mangó, mandula, gullón keksz, édesítő			zabliszt, alma, joghurt, szilva, sütőpor, napraforgó olaj, édesítő			teljes kiőrlésű zsemle, meggy, mák, tej, vanília aroma, édesítő		
Vacsora	Stefánia vagdalt görög salátával			Gombakrémes csirkemell, cukkinis tócsni			Céklás csirkefasírt tahini mártással és zöldsalátával			Currys csirkemell grill zöldséggel			Sajtos - sonkás túró pizza		
	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.:
	410 Kcal	28 g	23 g / 6,1 g	313 kcal	30,85 g	9,39 g / 2,53 g	324 kcal	20,75 g	18,02 g / 4,75 g	276 kcal	26,28 g	8,81 g / 1,45 g	345 kcal	36,66 g	13,85 g / 6,85 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	7 g	3 g	23,52 g	5,59 g	1,62 g	16,66 g	4,76 g	1,8 g	17,08 g	11,69 g	1,33 g	20,13 g	6,94 g	1,75 g
Allergének: glutén, tojás, tej,			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, rákfélék, hal, mogyoró, szója, tej, diófélék, zeller, mustár, csillagfűrt, puhatestűk, kéndioxid és szulfitok, tojás			Allergének:			Allergének: glutén, tej, tojás			
Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, tojás, vöröshagyma, mustár, fokhagyma, só, feketebors, paradicsom, uborka, illahagyma, fetasajt, olivabogyó, olívaolaj			csirkemell, csiperkegomba, sajtkrém, napraforgó olaj, só, bors, majoranna, fűszerpaprika, cukkini, burgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			cékla, csirkemell, teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, tahini szósz, citromlé, rukkola, kígyóborka, paradicsom			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, kígyóborka		

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 20.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Omlettes szendvics, paradicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	169 kcal	10,17 g	6,43 g / 1,97 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	14,18 g	2,06 g	0,55 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója					
	Feltételezhető: szezámag					
összetevők	tojás, olaj, só, bors, liga margarin, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), lúvíz, Szójatöret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálata 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					
	Feltételezhető:					
összetevők	eper, túró, joghurt, gullón keksz					
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 15-19.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Körözött, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka			Snidlinges tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Paprikás hummusz, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				189 kcal	12,56 g	5 g / 2,31 g	243 kcal	12 g	9 g / 2 g	233 g	11,975 g	7,25 g / 2,509 g	232 kcal	8,85 g	9,73 g / 1,1 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21,05 g	3,71 g	1,24 g	25 g	6 g	1 g	25,72 g	6,38 g	1,06 g	22,79 g	2,48 g	1,1 g
			Allergének: dió, glutén, mustár, szója, zeller			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tej, tojás			Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója			Allergének: dió, glutén, szezámag, szója			
			Feltételezhető: tej, tojás, szezámag			Feltételezhető: szezámag			Feltételezhető: szezámag			Feltételezhető: tojás, tej szezámag			
összetevők				tehéntúró, tejföl, vöröshagyma, fűszerpaprika, só, bors, kigyóuborka, pur pur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: 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, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési 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, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamálta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)		
Tízórai				Sütőtökös zabkása tökmaggal			Áfonyás - csokis pohárkrém			Fahéjas tejbegríz körtével			Banános - szezámagos zabgolyó		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				198 kcal	7,85 g	6,61 g / 3,18 g	197 kcal	8,1 g	5,33 g / 1,93 g	181,02 kcal	2,88 g	6,03 g / 4,03 g	171 kcal	7,12 g	4,78 g / 0,98 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				24,45 g	5,75 g	0,48 g	29,18 g	12,65 g	0,35 g	29,213 g	10,483 g	0,17 g	22,91 g	5,24 g	0,01 g
			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, szezámag			
			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, fahéj, édesítő			banán, zabpehely, szezámag, zsírszegény tehéntúró		
Ebéd	Pesztós szejtán szelet, sült zöldségek			Mediterrán tonhalas tészta			Dubary szejtán szelet, zöldséges quinoa			Szójavirslis, zöldborsó főzelék			Eszterházy tofu párolt bulgurral		
	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.:
	437 kcal	37,66 g	12,68 g / 2,72 g	436 kcal	22,64 g	18,22 g / 2,57 g	492 kcal	42,45 g	10,44 g / 3,68 g	476 kcal	27,54 g	19,58 g / 2,76 g	382 kcal	19,61 g	15,95 g / 3,62 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	38,47 g	7,47 g	1,91 g	40,12 g	8,88 g	2,44 g	51,37 g	9,71 g	1,9 g	39,98 g	11,36 g	2,77 g	41,75 g	8,92 g	1,84 g
Allergének: dió, glutén, tej			Allergének: glutén, hal, tojás			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, mustár, szója, zeller			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: zeller			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	szejtán, zöld pestó, paradicsom, mozzarella, napraforgó olaj, burgonya, sárgarépa, brokkoli, só, bors, fokhagyma			tonhal, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, kapribogyó, paradicsomszós, paradicsom, olivabogyó, bazsamescet			csirkemell, karfiol, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, margarin, napraforgó olaj, light trappista sajt, kukorica, zöldborsó, quinoa, só, bors			zöldborsó, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, napraforgó olaj, vöröshagyma, só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, majoranna, petrezselyem, édesítő szójavirslis (víz, rapcsolaj, izotól borsófehérje (8,5%), sűrítőanyag: eucema gumi, aroma, emulgeálószer: metilcellulóz, szárított zöldségek (hagyma, fokhagyma), só, sűrítőanyag: konjag gumi, cukor, módosított kukoricakeményítő, búzarost, őrölt fehér bors, színezék: vas-oxidok és -hidroxidok)			tofu, olaj, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, mustár, babérlevél, napraforgó olaj, bulgur		
Uzsonna	Csokis palacsinta, erdei gyümölcsös túrókrém			Kókuszcocka, meggy			Mangós panna cotta			Almás sütemény			Meggyes - mákos guba		
	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.:
	248 kcal	16,36 g	6,45 g / 2,44 g	230 kcal	10,22 g	11,36 g / 6,01 g	183 kcal	8,05 g	8,23 g / 2,85 g	260 kcal	10,52 g	12,1 g / 2,51 g	238 kcal	10,58 g	7,49 g / 1,81 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27,97 g	9,64 g	0,07 g	17,84 g	7,12 g	0,13 g	19,01 g	11,86 g	0,29 g	24,01 g	7,02 g	0,12 g	30,74 g	13,45 g	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, szezámag			
összetevők	zabpehelyliszt, tojás, sütőpor, kakaópor, félszíros tehéntúró, erdei gyümölcs, mandula, édesítő			tojás, zabliszt, tej, margarin, tej 1,5% kakaópor, kókuszreszelék, meggy, édesítő			kókusztej, joghurt, tej, zselatin, főzőtejszín, mangó, mandula, gullon keksz, édesítő			zabliszt, tojás, joghurt, alma, sütőpor, napraforgó olaj, édesítő			teljes kiőrlésű zsemle, meggy, mák, tej, vanília aroma, édesítő		
Vacsora	Sárgarépás vagdalt görög salátával			Gombakrémes tofu, cukkinis tócsni			Céklás szójafasirt tahini mártással és zöldsalátával			Currys tofu szelet grill zöldséggel			Sajtos túró pizza		
	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.:
	374 Kcal	25 g	20 g / 7,5 g	307 kcal	20,51 g	13,99 g / 2,98 g	324 kcal	16,31 g	16,84 g / 4,49 g	247 kcal	13,5 g	11,97 g / 1,69 g	365 kcal	37,36 g	15,95 g / 8,23 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	6,23 g	2,5 g	25,92 g	6,49 g	1,32 g	24,64 g	4,76 g	1,32 g	19 g	12,41 g	1,81 g	19,88 g	6,91 g	1,24 g
Allergének: glutén, tojás, tej			Allergének: glutén, tej, tojás, szója			Allergének: glutén, rákfélék, hal, mogyoró, szója, tej, diófélék, zeller, mustár, csillagfűrt, puhatestűek, kén-dioxid és szulfitok, tojás			Allergének: szója			Allergének: glutén, tej, tojás			
Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, tojás, vöröshagyma, mustár, fokhagyma, só, feketebors, paradicsom, uborka, lilahagyma, fetásajt, olivabogyó, olívaolaj			tofu, csiperkegomba, sajtkrém, napraforgó olaj, só, bors, majoranna, fűszerpaprika, cukkini, burgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			cékla, szója, teljes kiőrlésű zsemlemorzs, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, tahini szósz, citromlé, rukkola, kigyóuborka, paradicsom			tofu, napraforgó olaj, bébi kukorica, sárgarépa, cékla, curry, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			sovány tehéntúró, zabliszt, zabkorpa, tojás, sürtet paradicsom, só, bors, oregánó, bazsalikom, majoranna, light trappista sajt, 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. április 20.

SZOMBAT			
Reggeli	Omlettes szendvics, paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	204 kcal	11,85 g	7 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	19,58 g	2,36 g	0,96 g
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, szója		
Feltételezhető: szezámmag			
összetevők	tojás, olaj, só, bors, liga margarin, paradicsom, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaláta 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		
Feltételezhető:			
összetevők	eper, túró, joghurt, gullón keksz		

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.