

2024. április 22-26.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Grillezett csirkemelles szendvics, kigyóuborka			Sajtos tökmagkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa korongok			Vörösbab krémes tortilla, paradicsom			Fetasajtos tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	221 kcal	19,81 g	5,26 g / 0,83 g	256 kcal	12,61 g	11,26 g / 1,38 g	237 kcal	14,08 g	7,1 g / 2,58 g	236 kcal	13,64 g	10,12 g / 2,37 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21,28 g	2,76 g	1,25 g	23,82 g	2,09 g	0,938 g	23,53 g	2,35 g	1,2 g	21,14 g	2,71 g	1,19 g			
	Allergének: dió, glutén, tojás, mustár, szója zeller			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, tej, hal, szója					
	Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag					
összetevők	csirkemell, olaj, kigyóuborka, light majonéz, jégsaláta, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			tökmag, sajt, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát) sárgarépa			vörösbab, tejföl 12%, light trappista sajt, teljes kiőrlésű tortilla, paradicsom, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			fetasajt, pur pur kenyér, (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), tonhal, margarin, kigyóuborka					
Tízórai	Túrórudi golyó, körte			Csokis - túrós zabmuffin			Almás pítés pohárkrém			Áfonyás csokipuding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	262 kcal	12,12 g	13,3 g / 8,11 g	215 kcal	10,05 g	5,81 g / 2,03 g	209 kcal	13,54 g	7,08 g / 2,67 g	193 kcal	5,78 g	4,87 g / 1,55 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	26,41 g	12,44 g	0,06 g	26,32 g	14,43 g	0,01 g	22,56 g	8,99 g	0,245 g	30,61 g	12,26 g	0,31 g			
	Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, szója					
	Feltételezhető: glutén, szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	tehéntúró, tejföl, zabkorpá, tej, étsokoládé, körte			zabliszt, tojás, alma, tehéntúró, kakaópor, édesítő, sütőpor			alma, tehéntúró, natúr joghurt, gullon keksz, édesítő			csokoládés pudingpor, tej, kakaópor, áfonya, gullon keksz, édesítő					
Ebéd	Párolt csirkemell, vadas mártás, teljes kiőrlésű tészta			Csirkés quasadilla avokádó krémmel			Csirkés gombaragu, sajtos polenta			Padlizsános muszaka			Csirkéhúsos juhtúrós karfiol 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.:
	418 kcal	35,62 g	9,52 g / 2,52 g	455 kcal	30,71 g	18,31 g / 4,84 g	397 kcal	30,29 g	10,82 g / 2,42 g	437 kcal	35,1 g	15,59 g / 5,54 g	454 Kcal	30 g	20 g / 8,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40,76 g	7,14 g	1,74 g	36,25 g	5,73 g	1,93 g	42,96 g	11,42 g	1,87 g	33,66 g	10,2 g	2,16 g	41 g	0 g	1,8 g
	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller			Allergének: glutén, tej			Allergének: tej, zeller			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, sárgarépa, petrezselyemgyökér, teljes kiőrlésű búzaliszt, tejföl, vöröshagyma, mustár, teljes kiőrlésű tészta, petrezselyem, só bors			teljes kiőrlésű tortilla lap, csirkemell, avokádó, jégsaláta, tejföl, napraforgó olaj, paradicsompüré, zellerszár, sárgarépa, fűszerpaprika, só bors, majoranna, kukorica dara			csiperke gomba, csirkemell, light trappista sajt, vöröshagyma, napraforgó olaj, paradicsompüré, zellerszár, sárgarépa, fűszerpaprika, só bors, majoranna, kukorica dara			padlizsán, burgonya, szója granulátum, paradicsom püré, olaj, margarin, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, light mozzarella			karfiol, csirkemell (15%), sovány tejföl, juhtúró, napraforgó olaj, sovány sajt		
Uzsonna	Cukkinis brownie			Epres hamis tiramisu			Mangós joghurtkrém			Fekete erdő pohárkrém			Meggyes - mákos piskóta		
	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.:
	223 kcal	7,21 g	11,5 g / 2,013 g	170 kcal	13,66 g	3,99 g / 2,18 g	185 kcal	7,49 g	6,9 g / 2,72 g	212 kcal	16,75 g	6,42 g / 3,32 g	216 kcal	10,96 g	8,83 g / 2,35 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22,52 g	3,39 g	0,18 g	18 g	8,09 g	0,2 g	22,93 g	10,46 g	0,28 g	18,97 g	13,22 g	0,107 g	19,51 g	7,27 g	0,012 g
	Allergének: glutén, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tojás		
	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	teljes kiőrlésű búzaliszt, cukkini, kókusztej, cukormentes étsokoládé, margarin			abonett, zsírszegény tehéntúró, mascarpone, joghurt, kakaópor, eper, édesítőszer			mangó, natúr joghurt, főzötejszín, kókusztej, zselatin, édesítő, gullon keksz			kakópor, meggy, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, tehen túró, natúr joghurt, édesítő			zabliszt, tojás, meggy, mák, sütőpor, édesítő		
Vacsora	Cézár saláta, sült csirkemell			Grillezett hal citromos mártásban cukkinis burgonyaköréttel			Töltött kaliforniai paprika			Chilis bab			Sonkás - sajtos csirkerolád, párolt zöldségköret		
	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.:
	327 kcal	30,99 g	15,93 g / 2,77 g	302 kcal	17,44 g	18,2 g / 6,81 g	341 kcal	27,16 g	14,86 g / 5,41 g	308 kcal	28,91 g	6,34 g / 1,16 g	309 kcal	39,35 g	8,32 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	11,56 g	4,49 g	1,41 g	16,9 g	2,86 g	1,995 g	22,71 g	1,64 g	1,38 g	25,9 g	6,48 g	1,14 g	14,09 g	8,1 g	1,31 g
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, mustár, szója, zeller			Allergének: glutén, hal, tej,			Allergének: tej, tojás			Allergének:			Allergének: tej, zeller		
	Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, római saláta, paradicsom, kigyóuborka, joghurt, light majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, worcester szósz, mustár, burgonya, cukkini, olaj, só, bors, citromlé			afrikai harcsafilé, főzötejszín, liszt, citrom, só, bors, margarin, burgonya, kukkini, olaj			kaliforniai paprika, csirkemell, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, köles, light trappista sajt, só, majoranna, kakukkfű			vörösbab, kukorica, paradicsompüré, szója granulátum, napraforgó olaj, kaliforniai paprika, vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika, majoranna, fokhagyma			csirkemell, napraforgó olaj, csirkemell sonka, light trappista sajt, só, bors, brokkoli, zellergyökér, sárgarépa, cékla		

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 27.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Körözött, teljes kiőrlésű kenyér, retek					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	189 kcal	12,56 g	5 g / 2,31 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21,05 g	3,71 g	1,24 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, szója					
	Feltételezhető: tojás, szezámmag					
összetevők	zsírszegén tehéntúró, tejföl 12%, fűszerpaprika, vöröshagyma, só, bors, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), ivóvíz, Szójatört, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), retek					
Tízórai	Pestos csiga, koktélpardicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	288 kcal	8,62 g	18,8 g / 7,45 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	16 g	2,11 g	1,07 g			
	Allergének: glutén, tej, dió					
	Feltételezhető:					
összetevők	leveles tészta, pesto, light trappistasajt, koktél paradicsom					
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 22-26.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Grillezett csirkemelles szendvics, kigyóuborka			Sajtos tökmagkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa korongok			Vörösbab krémes tortilla, paradicsom			Fetasajtos tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	186 kcal	18,135 g	4,69 g / 0,74 g	221 kcal	10,93 g	10,69 g / 1,29 g	237 kcal	14,08 g	7,1 g / 2,58 g	200 kcal	11,96 g	9,55 g / 2,28 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	15,88 g	2,46 g	0,54 g	18,42 g	1,79 g	0,728 g	23,53 g	2,35 g	1,2 g	15,74 g	2,41 g	0,98 g			
	Allergének: dió, glutén, tojás, mustár, szója zeller			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, tej, hal, szója					
	Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: tojás, szezámmag					
összetevők	csirkemell, olaj, kigyóuborka, light majonéz, jégsaláta, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			tökmag, sajt, sajt, pur pur kenyér (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát) sárgarépa			vörösbab, tejföl 12%, light trappista sajt, teljes kiőrlésű tortilla, paradicsom, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			fetasajt, pur pur kenyér, (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaliata liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), tonhal, margarin, kigyóuborka					
Tízórai	Túrórudi golyó, körte			Csokis - túrós zabmuffin			Almás pítés pohárkrém			Áfonyás csokipuding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	262 kcal	12,12 g	13,3 g / 8,11 g	215 kcal	10,05 g	5,81 g / 2,03 g	175 kcal	13,05 g	5,72 g / 2,53 g	193 kcal	5,78 g	4,87 g / 1,55 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	26,41 g	12,44 g	0,06 g	26,32 g	14,43 g	0,01 g	17,36 g	8,95 g	0,193 g	30,61 g	12,26 g	0,31 g			
	Allergének: tej,			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, szója					
	Feltételezhető: glutén, szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	tehéntúró, tejföl, zabkorpá, tej, étsokoládé, körte			zabliszt, tojás, alma, tehéntúró, kakaópor, édesítő, sütőpor			alma, tehéntúró, natúr joghurt, gullon keksz, édesítő			csokoládés pudingpor, tej, kakaópor, áfonya, gullon keksz, édesítő					
Ebéd	Párolt csirkemell, vadas mártás, teljes kiőrlésű tészta			Csirkés quasadilla avokádó krémmel			Csirkés gombaragu, sajtos polenta			Padlizsános muszaka			Csirkéhúsos juhtúrós karfiol 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.:
	418 kcal	35,62 g	9,52 g / 2,52 g	455 kcal	30,71 g	18,31 g / 4,84 g	397 kcal	30,29 g	10,82 g / 2,42 g	437 kcal	35,1 g	15,59 g / 5,54 g	454 Kcal	30 g	20 g / 8,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40,76 g	7,14 g	1,74 g	36,25 g	5,73 g	1,93 g	42,96 g	11,42 g	1,87 g	33,66 g	10,2 g	2,16 g	41 g	0 g	1,8 g
	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller			Allergének: glutén, tej			Allergének: tej, zeller			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, sárgarépa, petrezselyemgyökér, teljes kiőrlésű búzaliszt, tejföl, vöröshagyma, mustár, teljes kiőrlésű tészta, petrezselyem, só bors			teljes kiőrlésű tortilla lap, csirkemell, avokádó, jégsaláta, tejföl, napraforgó olaj, kukorica, light trappista sajt, napraforgó olaj, só, fokhagyma, fűszerpaprika, bors			csiperke gomba, csirkemell, light trappista sajt, vöröshagyma, napraforgó olaj, paradicsompüré, zellerszár, sárgarépa, fűszerpaprika, só bors, majoranna, kukorica dara			padlizsán, burgonya, szója granulátum, paradicsom püré, olaj, margarin, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, light mozzarella			karfiol, csirkemell (15%),sovány tejföl, juhtúró, napraforgó olaj, sovány sajt		
Uzsonna	Cukkinis brownie			Epres hamis tiramisu			Mangós joghurtkrém			Fekete erdő pohárkrém			Meggyes - mákos piskóta		
	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.:
	223 kcal	7,21 g	11,5 g / 2,013 g	170 kcal	13,66 g	3,99 g / 2,18 g	116 kcal	6,82 g	4,17 g / 2,53 g	212 kcal	16,75 g	6,42 g / 3,32 g	216 kcal	10,96 g	8,83 g / 2,35 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22,52 g	3,39 g	0,18 g	18 g	8,09 g	0,2 g	12,1 g	10,39 g	0,17 g	18,97 g	13,22 g	0,107 g	19,51 g	7,27 g	0,012 g
	Allergének: glutén, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tojás		
	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	teljes kiőrlésű búzaliszt, cukkini, kókusztej, cukormentes étsokoládé, margarin			abonett, zsírszegény tehéntúró, mascarpone, joghurt, kakaópor, sütőök, édesítőszer			mangó, natúr joghurt, főzetejszín, kókusztej, zselatin, édesítő			kakópor, meggy, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, tehen túró, natúr joghurt, édesítő			zabliszt, tojás, meggy, mák, sütőpor, édesítő		
Vacsora	Cézár saláta, sült csirkemell			Grillezett hal citromos mártásban cukkinis burgonyaköréttel			Töltött kaliforniai paprika			Chilis bab			Sonkás - sajtos csirkerolád, párolt zöldségköret		
	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.:
	327 kcal	30,99 g	15,93 g / 2,77 g	302 kcal	17,44 g	18,2 g / 6,81 g	341 kcal	27,16 g	14,86 g / 5,41 g	308 kcal	28,91 g	6,34 g / 1,16 g	309 kcal	39,35 g	8,32 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	11,56 g	4,49 g	1,41 g	16,9 g	2,86 g	1,995 g	22,71 g	1,64 g	1,38 g	25,9 g	6,48 g	1,14 g	14,09 g	8,1 g	1,31 g
	Allergének: dió, glutén, tej, tojás, mustár, szója, zeller			Allergének: glutén, hal, tej,			Allergének: tej, tojás			Allergének:			Allergének: tej, zeller		
	Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, római saláta, paradicsom, kigyóuborka, joghurt, light majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, worcester szósz, mustár, burgonya, kukkini, olaj, só, bors, citromlé			afrikai harcsafilé, főzetejszín, liszt, citrom, só, bors, margarin, burgonya, kukkini, olaj			kaliforniai paprika, csirkemell, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, köles, light trappista sajt, só, majoranna, kakukkfű			vörösbab, kukorica, paradicsompüré, szója granulátum, napraforgó olaj, kaliforniai paprika, vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika, majoranna, fokhagyma			csirkemell, napraforgó olaj, csirkemell sonka, light trappista sajt, só, bors, brokkoli, zellergyökér, sárgarépa, cékla		

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 27.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Körözött, teljes kiőrlésű kenyér, retek					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	153 kcal	10,88 g	4,43 g / 2,22 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	15,65 g	3,41 g	1,03 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, szója					
	Feltételezhető: tojás, szezámmag					
összetevők	zsírszegén tehéntúró, tejföl 12%, fűszerpaprika, vöröshagyma, só, bors, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), lúvíz, Szójatört, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamalátaliszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), retek					
Tízórai	Pestos csiga, koktélpáradicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	288 kcal	8,62 g	18,8 g / 7,45 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	16 g	2,11 g	1,07 g			
	Allergének: glutén, tej, dió					
	Feltételezhető:					
összetevők	leveles tészta, pesto, light trappistasajt, koktél paradicsom					
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 22-26.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Grillezett tofus szendvics, kigyóuborka			Sajtos tökmagkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa korongok			Vörösbab krémes tortilla, paradicsom			Fetasajtos tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	195 kcal	11,17 g	6,58 g / 0,89 g	221 kcal	10,93 g	10,69 g / 1,29 g	237 kcal	14,08 g	7,1 g / 2,58 g	200 kcal	11,96 g	9,55 g / 2,28 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	22,24 g	3,12 g	0,99 g	18,42 g	1,79 g	0,728 g	23,53 g	2,35 g	1,2 g	15,74 g	2,41 g	0,98 g			
Allergének: dió, glutén, tojás, mustár, szója zeller			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: dió, glutén, tej, hal, szója						
Feltételezhető: tej, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag						
összetevők	tofu, olaj, kigyóuborka, light majonéz, jégsaláta, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkészési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkézelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát)			tökmag, sajtkrém, pur pur kenyér (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkészési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkézelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), sárgarépa			vörösbab, tejföl 12%, light trappista sajt, teljes kiőrlésű tortilla, paradicsom, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			fetasajt, pur pur kenyér, (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkészési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkézelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), tonhal, margarin, kigyóuborka					
Tízórai	Túrórudi golyó, körte			Csokis - túrós zabmuffin			Almás pítés pohárkrém			Áfonyás csokipuding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	237 kcal	12,21 g	13,31 g / 8,11 g	215 kcal	10,05 g	5,81 g / 2,03 g	209 kcal	13,54 g	7,08 g / 2,67 g	193 kcal	5,78 g	4,87 g / 1,55 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21,31 g	9,57 g	0,12 g	26,32 g	14,43 g	0,01 g	22,56 g	8,99 g	0,245 g	30,61 g	12,26 g	0,31 g			
Allergének: tej			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, szója						
Feltételezhető: glutén, szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:						
összetevők	tehéntúró, tejföl, zabkorpa, tej, étcsokoládé, körte			zabliszt, tojás, alma, tehéntúró, kakaópor, édesítő, sütőpor			alma, tehéntúró, natúr joghurt, gullon keksz, édesítő			csokoládés pudingpor, tej, kakaópor, áfonya, gullon keksz, édesítő					
Ebéd	Párolt szejtán szelet, vadas mártás, teljes kiőrlésű tészta			Quasadilla avokádó krémmel			Gombaragu, sajtos polenta			Padlizsános muszaka			Tofus juhtúrós karfiol bulgarral		
	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.:
	454 kcal	36,225 g	7,72 g / 2,4 g	449 kcal	24,04 g	16,7 g / 4,48 g	315 kcal	14,15 g	8,92 g / 2 g	410 kcal	26,18 g	12,81 g / 5,03 g	416 Kcal	22 g	29 g / 7,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	54,32 g	8,46 g	1,44 g	46,22 g	5,73 g	1,31 g	44,34 g	12,62 g	1,77 g	43,63 g	10,2 g	1,36 g	41 g	5 g	1,7 g
Allergének: glutén, tej, tojás, zeller			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: tej, zeller			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, szója			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	szejtán, sárgarépa, petrezselyemgyökér, teljes kiőrlésű búzaliszt, tejföl, vöröshagyma, mustár, teljes kiőrlésű tészta, petrezselyem, só bors			teljes kiőrlésű tortilla lap, szója granulátum, avokádó, jégsaláta, tejföl, vöröshagyma, kukorica olaj			csiperke gomba, light trappista, vöröshagyma, napraforgó olaj, paradicsompüré, zellerszár, sárgarépa, fűszerpaprika, só bors, majoranna, kukorica dara			padlizsán, burgonya, szója granulátum, paradicsom püré, olaj, margarin, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, light mozzarella			karfiol, tofu, sovány tejföl, juhtúró, napraforgó olaj, sovány sajt		
Uzsonna	Cukkinis brownie			Epres hamis tiramisu			Mangó joghurtkrém			Fekete erdő pohárkrém			Meggyes - mákos piskóta		
	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.:
	223 kcal	7,21 g	11,5 g / 2,013 g	262 kcal	12,12 g	13,3 g / 8,11 g	185 kcal	7,49 g	6,9 g / 2,72 g	212 kcal	16,75 g	6,42 g / 3,32 g	216 kcal	10,96 g	8,83 g / 2,35 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22,52 g	3,39 g	0,18 g	26,41 g	12,44 g	0,06 g	22,93 g	10,46 g	0,28 g	18,97 g	13,22 g	0,107 g	19,51 g	7,27 g	0,012 g
Allergének: glutén, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tojás			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	teljes kiőrlésű búzaliszt, cukkini, kókusztej, cukormentes étcsokoládé, margarin			abonett, zsírszegény tehéntúró, mascarpone, joghurt, kakaópor, eper, édesítőszer			mangó, natúr joghurt, főzötejszín, kókusztej, zselatín, édesítő, gullon keksz			kakópor, meggy, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, tehen túró, natúr joghurt, édesítő			zabliszt, tojás, meggy, mák, sütőpor, édesítő		
Vacsora	Cézár saláta, sült tofu			Grillezett hal citromos mártásban cukkinis burgonyaköréttel			Töltött kaliforniai paprika			Chilis bab			Spenótos - sajtos tofu kokca, párolt zöldségköret		
	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.:
	304 kcal	16,46 g	20,37 g / 3,31 g	302 kcal	17,44 g	18,2 g / 6,81 g	339 kcal	24,67 g	11,11 g / 4,04 g	344 kcal	23,39 g	8,62 g / 2,9 g	286 kcal	24,22 g	13,23 g / 2,71 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	14,4 g	5,81 g	1,72 g	16,9 g	2,86 g	1,995 g	34,68 g	1,64 g	1,22 g	37,22 g	7,33 g	1,27 g	16,56 g	9,05 g	1,844 g
Allergének: dió, glutén, tej, tojás, mustár, szója, zeller			Allergének: glutén, hal, tej			Allergének: tej, tojás, szója			Allergének: szója			Allergének: szója, zeller			
Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	tofu, római saláta, paradicsom, kigyóuborka, joghurt, light majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, worcester szósz, mustár, szardellapaszta, napraforgó olaj, só, bors, citromlé			afrikai harcsafilé, főzötejszín, liszt, citrom, só, bors, margarin, burgonya, cukkini, olaj			kaliforniai paprika, szója granulátum, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, köles, light trappista sajt, só, majoranna, kakukkfű			vörösbab, kukorica, paradicsompüré, szója granulátum, napraforgó olaj, kaliforniai paprika, vöröshagyma, tejföl, só, bors, fűszerpaprika, majoranna, fokhagyma			tofu, napraforgó olaj, spenót, light trappista sajt, só, bors, brokkoli, zellergyökér, sárgarépa, cékla		

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 27.

SZOMBAT			
Reggeli	Körözött, teljes kiőrlésű kenyér, retek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	153 kcal	10,88 g	4,43 g / 2,22 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	15,65 g	3,41 g	1,03 g
	Allergének: dió, glutén, tej, szója		
Feltételezhető: tojás, szezámag			
összetevők	zsírszegén tehéntúró, tejjől 12%, fűszerpaprika, vöröshagyma, só, bors, 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), retek		
Tízórai	Pestos csiga, koktélparadicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	288 kcal	8,62 g	18,8 g / 7,45 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	2,11 g	1,07 g
	Allergének: glutén, tej, dió		
Feltételezhető:			
összetevők	leveles tészta, pesto, light trappistasajt, koktél paradicsom		

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.