

2024. április 29 - május 3.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK																																
Reggeli				Sonkás - tojasos torilla, kóktélpáradicsom			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér,			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom			Spenótos sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér,																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	216 kcal			13 g			9,7 g / 2,5 g			232 kcal			11 g			8 g / 2 g			212 kcal			7,65 g			9,04 g / 2,23 g			228 kcal			11 g			8 g / 3 g											
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
	16 g			2 g			0,9 g			25 g			6 g			1 g			20,44 g			2,95 g			0,99 g			25 g			5 g			1,2 g											
Allergének: glutén, tojás			Feltételezhető:			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tojás, mustár			Feltételezhető: szezámmag			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Allergének: tej, glutén, dió, szója,			Feltételezhető: szezámmag																								
összetevők	tortilla lap, tojás, olaj, sokna, jégsaláta, paradicsom			tonhal, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa, majonéz, tejföl			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), lúvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Arpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika			spenót, sajtkrém, napraforgóolaj, kigyóuborka, teljes kiőrlésű kenyér																																			
	Zserbó golyó			Mandulás túrógombóc, körte			Répás - sajtos pogácsa			Gyümölcsös sült zabkása																																			
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	264 kcal			6 g			19 g / 2 g			240 kcal			17,08 g			6,9 g / 2,85 g			221 kcal			21 g			6,5 g / 3,6 g			206 kcal			8 g			4 g / 1 g											
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
19 g			6 g			0,02 g			24,98 g			12,81 g			0,09 g			15 g			4 g			0,9 g			32 g			10 g			0,2 g												
Allergének: dió, tej, szója, glutén			Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás			Feltételezhető:			Allergének: tej, glutén			Feltételezhető:			Allergének: Glutén, tej, tojás			Feltételezhető:																								
Tízórai	dió, nektarin, écsokkoládé, tej, gullón keksz			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			trappista sajt, túró, teljes kiőrlésű liszt, szezámmag, kigy			zab, banán, kókusztej, tojás, áfonya																																			
	Grill sajt mangós quinoasalátával			Grillezett csirkemell, zöldséges tabulé			Csirkés tésztasaláta			Marhahús pogácsa, zöldborsós édesburgonya,			Temesvári sertésszelet, párolt bulgur																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	591 kcal			35 g			32 g / 10,2 g			412 kcal			34 g			11,2 g / 1,5 g			433 g			30 g			12,8 g / 2,9 g			421 kcal			28 g			15,1 g / 5,4 g			474 kcal			32,68 g			12,51 g / 4,89 g		
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
40 g			12 g			1,8 g			42 g			6 g			1,2 g			44 g			5 g			1,8 g			38 g			9,6 g			1,3 g			45,32 g			12,95 g			1,54 g			
Allergének: tej, dió,			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén, zeller,			Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, mustár, tej			Feltételezhető:			Allergének:			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén, tej																					
összetevők	grill sajt, olaj, dió, mangó zöld salátacmix, quinoa, kaliforniai paprika, olívaolaj, ecet			bulgur, paradicsom, újhagyma, zellerszár, petrezselyem, mentalevél, olívaolaj, citromlé, csirkemell, olaj			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kaliforniai paprika, kukorica, majonéz, joghurt, lillahagyma, zöldborsó, olaj			édesburgonya, zöldborsó, darált marhahús, kelbimbó, napraforgóolaj			sertéscomb, napraforgó olaj, zöldbab, tejföl 12%, teljes kiőrlésű búzaliszt, lecsó, vöröshagyma, fokhagyma, bulgur																																
	Málnás piskótatekerics			Epres tejberizs			Ananászos - kókuszos pohárdesszert			Mangós túródesszer			Őszibarackos joghurtkrém																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	230 kcal			9 g			11 g / 6 g			174 kcal			4 g			5,7 g / 3,4 g			134 kcal			1 g			4 g / 4 g			263 kcal			15 g			9 g / 3,5 g			112 kcal			9 g			5 g / 2 g		
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
17 g			6 g			0,2g			27 g			9 g			0,2 g			22 g			12 g			0,02 g			20 g			14 g			0,3 g			12 g			9 g			0,02 g			
Allergének: glutén, tej			Feltételezhető:			Allergének: tej,			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén,			Feltételezhető:			Allergének: tej, glutén, szója			Feltételezhető: glutén			Allergének: tej																					
Uzsonna	málna, tojás, liszt, mascarpone			joghurt, rizs, kókusztej, eper			ananász, kókusztej, kókuszos puding, kókuszreszelék			túró, joghurt, mangó, gullón keksz			őszibarack, joghurt, zselatin,																																
	Joghurtos csirkecomb, grill zöldség			Sajtos sonkás pizza			Firenzei csirkemell, párolt sárgarépa és brokkoli			Csöbensült karfiol csirkefeleltekkel			Sütőben sült rántott csirke, francia saláta																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	277 kcal			32 g			9,5 g / 2,4 g			336 Kcal			38 g			7 g / 2,3 g			358 kcal			25 g			23,2 g / 9,9 g			310 kcal			27 g			12 g / 5 g			385 kcal			35 g			13 g / 3 g		
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
13 g			8 g			1,2 g			29 g			11 g			1,7 g			10 g			6,4 g			1,8 g			16 g			7,5 g			1,2 g			28 g			5 g			1,1 g			
Allergének: tej,			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén,			Feltételezhető:			Allergének: tej, tojás, glutén,			Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej, mustár																					
Vacsora	pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, cukkini, paradicsom, kaliforniai paprika, sárgarépa, olaj			túró, zabliszt, zabkorpa, tojás, ketchup, csirkemell sonka, sajt, paradicsom			csirkemellfilé, napraforgóolaj, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli			csirkemell, tej, tejföl, trappista sajt, zsemlemorzsa, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, karfiol			csirkemell, teljes kiőrlésű liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj, franciasaláta keverék, tejföl, majonéz																																
	Málnás piskótatekerics			Epres tejberizs			Ananászos - kókuszos pohárdesszert			Mangós túródesszer			Őszibarackos joghurtkrém																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	230 kcal			9 g			11 g / 6 g			174 kcal			4 g			5,7 g / 3,4 g			134 kcal			1 g			4 g / 4 g			263 kcal			15 g			9 g / 3,5 g			112 kcal			9 g			5 g / 2 g		
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
17 g			6 g			0,2g			27 g			9 g			0,2 g			22 g			12 g			0,02 g			20 g			14 g			0,3 g			12 g			9 g			0,02 g			
Allergének: glutén, tej			Feltételezhető:			Allergének: tej,			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén,			Feltételezhető:			Allergének: tej, glutén, szója			Feltételezhető: glutén			Allergének: tej																					
összetevők	málna, tojás, liszt, mascarpone			joghurt, rizs, kókusztej, eper			ananász, kókusztej, kókuszos puding, kókuszreszelék			túró, joghurt, mangó, gullón keksz			őszibarack, joghurt, zselatin,																																
	Joghurtos csirkecomb, grill zöldség			Sajtos sonkás pizza			Firenzei csirkemell, párolt sárgarépa és brokkoli			Csöbensült karfiol csirkefeleltekkel			Sütőben sült rántott csirke, francia saláta																																
	energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:			energia:			fehérje:			zsír / telített zs.:																													
	277 kcal			32 g			9,5 g / 2,4 g			336 Kcal			38 g			7 g / 2,3 g			358 kcal			25 g			23,2 g / 9,9 g			310 kcal			27 g			12 g / 5 g			385 kcal			35 g			13 g / 3 g		
	szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:																				
13 g			8 g			1,2 g			29 g			11 g			1,7 g			10 g			6,4 g			1,8 g			16 g			7,5 g			1,2 g			28 g			5 g			1,1 g			
Allergének: tej,			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén,			Feltételezhető:			Allergének: tej, tojás, glutén,			Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej, mustár																					
összetevők	pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, cukkini, paradicsom, kaliforniai paprika, sárgarépa, olaj			túró, zabliszt, zabkorpa, tojás, ketchup, csirkemell sonka, sajt, paradicsom			csirkemellfilé, napraforgóolaj, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli			csirkemell, tej, tejföl, trappista sajt, zsemlemorzsa, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, karfiol			csirkemell, teljes kiőrlésű liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj, franciasaláta keverék, tejföl, majonéz																																

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. május 4.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Padlizsánkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	184 kcal	7 g	4 g / 0, 5 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	27 g	4 g	1 g			
	Allergének: búza, dió, szója, tojás, mustár					
	Feltételezhető: szezám					
összetevők	teljes kiőrlésű kenyér, padlizsán, majonéz, lilahagyma, tv paprika					
Tízórai	Áfonyás - vaníliás puding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	164 kcal	9 g	3 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	23 g	14 g	0,01g			
	Allergének: glutén, tej					
	Feltételezhető:					
összetevők	áfonya, vaníliás pudingpor, édesítő, kókusztej, túró					
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 29 - május 3.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Sonkás - tojásos torilla, kóktélparadicsom			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom			Spenótos sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kígyóborka		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				216 kcal	13 g	9,7 g / 2,5 g	196 kcal	9 g	7 g / 2 g	177 kcal	5,97 g	8,47 g / 2,14 g	192 kcal	10 g	7 g / 3 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				16 g	2 g	0,9 g	20 g	6 g	1 g	15,04 g	2,65 g	0,79 g	20 g	5 g	1 g
összetevők				Allergének: glutén, tojás			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tojás, mustár			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: tej, glutén, dió, szója,		
				Feltételezhető:			Feltételezhető: szeszámag			Feltételezhető: tojás, szeszámag			Feltételezhető: szeszámag		
				tortilla lap, tojás, olaj, sokna, jégsaláta, paradicsom			tonhal, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa, majonéz, tejföl			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójajótret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: askorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika			spenót, sajtkrém, napraforgóolaj, kígyóborka, teljes kiőrlésű kenyér		
Tízórai				Zserbó golyó			Mandulás túrógombóc, körte			Répás - sajtos pogácsa			Gyümölcsös sült zabkása		
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				264 kcal	6 g	19 g / 2 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	221 kcal	21 g	6,5 g / 3,6 g	103 kcal	4 g	2 g / 0,5 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				19 g	6 g	0,02 g	24,98 g	12,81 g	0,09 g	15 g	4 g	0,9 g	16 g	5 g	0,1 g
összetevők				Allergének: dió, tej, szója, glutén			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: tej, glutén			Allergének: Glutén, tej, tojás		
				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				dió, nektarin, éticsokoládé, tej, gullón keksz			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			trappista sajt, túró, teljes kiőrlésű liszt, szeszámag, kigy			zab, banán, kókusztej, tojás, áfonya		
Ebéd	Grill sajt mangós quinoasalátával			Grillezett csirkemell, zöldséges tabulé			Csirkés tésztasaláta			Marhahús pogácsa, zöldborsós édesburgonya,			Temesvári sertészelet, 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.:
	591 kcal	35 g	32 g / 10,2 g	360 kcal	32 g	11 g / 1,5 g	433 g	30 g	12,8 g / 2,9 g	421 kcal	28 g	15,1 g / 5,4 g	474 kcal	32,68 g	12,51 g / 4,89 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	12 g	1,8 g	31 g	5 g	1,2 g	44 g	5 g	1,8 g	38 g	9,6 g	1,3 g	45,32 g	12,95 g	1,54 g
Allergének: tej, dió,			Allergének: glutén, zeller,			Allergének: glutén, tojás, mustár, tej			Allergének:			Allergének: glutén, tej			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
grill sajt, olaj, dió, mangó zöld salátacmix, quinoa, kaliforniai paprika, olívaolaj, ecet			bulgur, paradicsom, újhagyma, zellerszár, petrezselyem, mentalevél, olívaolaj, citromlé, csirkemell, olaj			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kaliforniai paprika, kukorica, majonéz, joghurt, lilahagyma, zöldborsó, olaj			édesburgonya, zöldborsó, darált marhahús, kelbimbó, napraforgóolaj			sertéscomb, napraforgó olaj, zöldbab, tejföl 12%, teljes kiőrlésű búzaliszt, lecsó, vöröshagyma, fokhagyma, bulgur			
Uzsonna	Málnás piskótatekerics			Epres tejberizs			Ananászos - kókuszos pohárdesszert			Mangós túródesszer			Őszibarackos joghurtkrém		
	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.:
	230 kcal	9 g	11 g / 6 g	174 kcal	4 g	5,7 g / 3,4 g	134 kcal	1 g	4 g / 4 g	263 kcal	15 g	9 g / 3,5 g	112 kcal	9 g	5 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	17 g	6 g	0,2g	27 g	9 g	0,2 g	22 g	12 g	0,02 g	20 g	14 g	0,3 g	12 g	9 g	0,02 g
Allergének: glutén, tej			Allergének: tej,			Allergének: glutén,			Allergének: tej, glutén, szója			Allergének: tej			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfürt			
málna, tojás, liszt, mascarpone			joghurt, rizs, kókusztej, eper			ananász, kókusztej, kókuszos puding, kókuszreszelék			túró, joghurt, mangó, gullón keksz			őszibarack, joghurt, zselatin,			
Vacsora	Joghurtos csirkecomb, grill zöldség			Sajtós sonkás pizza			Firenzei csirkemell, párolt sárgarépa és brokkoli			Csöbenschült karfiol csirkefalatokkal			Sütőben sült rántott csirke, francia saláta		
	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.:
	277 kcal	32 g	9,5 g / 2,4 g	336 Kcal	38 g	7 g / 2,3 g	358 kcal	25 g	23,2 g / 9,9 g	310 kcal	27 g	12 g / 5 g	385 kcal	35 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	13 g	8 g	1,2 g	29 g	11 g	1,7 g	10 g	6,4 g	1,8 g	16 g	7,5 g	1,2 g	28 g	5 g	1,1 g
Allergének: tej,			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: tej			Allergének: tej, tojás, glutén,			Allergének: glutén, tojás, tej, mustár			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szeszámag, szója			
pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, cukkini, paradicsom, kaliforniai paprika, sárgarépa, olaj			túró, zabliszt, zabkorpá, tojás, ketchup, csirkemell sonka, sajt, paradicsom			csirkemellfilé, napraforgóolaj, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli			csirkemell, tej, tejföl, trappista sajt, zsemlemorzsa, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, karfiol			csirkemell, teljes kiőrlésű liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj, franciasaláta keverék, tejföl, majonéz			

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. május 4.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Padlizsánkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	148 kcal	6 g	3,5 g / 0, 5 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21 g	3,6 g	1 g			
	Allergének: búza, dió, szója, tojás, mustár					
	Feltételezhető: szezám					
összetevők	teljes kiőrlésű kenyér, padlizsán, majonéz, lilahagyma, tv paprika					
Tízórai	Áfonyás - vaníliás puding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	164 kcal	9 g	3 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	23 g	14 g	0,01g			
	Allergének: glutén, tej					
	Feltételezhető:					
összetevők	áfonya, vaníliás pudingpor, édesítő, kókusztej, túró					
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 29 - május 3.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				Tojásos torilla tekercs, kocktélparadicsom			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom			Spenótos sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka					
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
				201 kcal	10 g	9,5 g / 2,3 g	232 kcal	11 g	8 g / 2 g	212 kcal	7,65 g	9,04 g / 2,23 g	228 kcal	11 g	8 g / 3 g			
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
összetevők				15,5 g	2 g	0,9 g	25 g	6 g	1 g	20,44 g	2,95 g	0,99 g	25 g	5 g	1,2 g			
				Allergének: glutén, tojás			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tojás, mustár			Allergének: dió, glutén, tej, szója			Allergének: tej, glutén, dió, szója,					
				Feltételezhető:			Feltételezhető: szezámmag			Feltételezhető: tojás, szezámmag			Feltételezhető: szezámmag					
				tortilla lap, tojás, olaj, jégsaláta, paradicsom			tonhal, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa, majonéz, tejföl			avokádó, tejföl, paradicsom, fokhagyma, hagyma, só, bors, pur pur kenyér purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóny, Szójatörtet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Árpamaláta liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), kaliforniai paprika			spenót, sajtkrém, napraforgóolaj, kigyóuborka, teljes kiőrlésű kenyér					
Tízórai				Zserbó golyó			Mandulás túrógombóc, körte			Répás - sajtos pogácsa			Gyümölcsös sült zabkása					
				energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
				264 kcal	6 g	19 g / 2 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	221 kcal	21 g	6,5 g / 3,6 g	206 kcal	8 g	4 g / 1 g			
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
összetevők				19 g	6 g	0,02 g	24,98 g	12,81 g	0,09 g	15 g	4 g	0,9 g	32 g	10 g	0,2 g			
				Allergének: dió, tej, szója, glutén			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: tej, glutén			Allergének: Glutén, tej, tojás					
				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
				dió, nektarin, étcsokoládé, tej, gullón keksz			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			trappista sajt, túró, teljes kiőrlésű liszt, szezámmag, kigyó			zab, banán, kókusztej, tojás, áfonya					
Ebéd	Grill sajt mangós quinoasalátával			Grillezett szejtán, zöldséges tabulé			Csirkés tésztasaláta			Szejtán szelet, zöldborsós édesburgonya,			Temesvári szejtánszelet, 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.:			
	591 kcal	35 g	32 g / 10,2 g	418 kcal	30 g	9,2 g / 1,3 g	434 g	26 g	14,8 g / 3,9 g	405 kcal	30 g	6,8 g / 1,9 g	475 kcal	33,13 g	7,67 g / 3,3 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
összetevők				40 g	12 g	1,8 g	53 g	7,5 g	1,2 g	44,5 g	5 g	1,8 g	49 g	11 g	1,3 g	56,62 g	14,05 g	1,52 g
				Allergének: tej, dió,			Allergének: glutén, zeller,			Allergének: glutén, tojás, mustár, tej, szója			Allergének: glutén, tej, tojás			Allergének: glutén, tej		
				Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				grill sajt, olaj, dió, mangó zöld salátacmix, quinoa, kaliforniai paprika, olívaolaj, ecet			bulgur, paradicsom, újhagyma, zellerszár, petrezselyem, mentalevél, olívaolaj, citromlé, szejtán, olaj			tofu, teljes kiőrlésű tészta, kaliforniai paprika, kukorica, majonéz, joghurt, ilahagyma, zöldborsó, olaj			édesburgonya, zöldborsó, szejtán, kelbimbó, napraforgóolaj			szejtán, napraforgó olaj, zöldbab, tejföl 12%, teljes kiőrlésű búzaliszt, lecsó, vörshagyma, fokhagyma, bulgur		
Uzsonna	Málnás piskótatekercs			Epres tejberizs			Ananászos - kókuszos pohárdesszert			Mangós túródesszer			Őszibarackos joghurtkrém					
	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.:			
	230 kcal	9 g	11 g / 6 g	174 kcal	4 g	5,7 g / 3,4 g	134 kcal	1 g	4 g / 4 g	263 kcal	15 g	9 g / 3,5 g	112 kcal	9 g	5 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
összetevők				17 g	6 g	0,2g	27 g	9 g	0,2 g	22 g	12 g	0,02 g	20 g	14 g	0,3 g	12 g	9 g	0,02 g
				Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén,			Allergének: tej, glutén, szója			Allergének: tej, glutén, dió, szója,					
				Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt					
				málna, tojás, liszt, mascarpone			joghurt, rizs, kókusztej, eper			ananász, kókusztej kókuszos puding, kókuszreszelék			túró, joghurt, mangó, gullónk keksz			őszibarack, joghurt, zselatin,		
Vacsora	Joghurtos tofu szelet, grill zöldség			Sajtós pizza			Firenzei halfilé, párolt sárgarépa és brokkoli			Csőbensült karfiol szójafalatokkal			Sütőben sült rántott hal, francia saláta					
	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.:			
	256 kcal	22 g	11 g / 3,3 g	317 Kcal	31 g	6 g / 2,1 g	358 kcal	25 g	23,2 g / 9,9 g	322 kcal	25 g	10,6 g / 4,6 g	397kcal	35 g	13 g / 3 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
összetevők				13 g	8 g	1,2 g	28 g	11 g	1,5 g	10 g	6,4 g	1,8 g	28 g	7,5 g	1,2 g	30 g	5 g	1,1 g
				Allergének: tej, szója			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: hal, tej,			Allergének: tej, tojás, glutén, szója			Allergének: glutén, tojás, tej, mustár, hal		
				Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: szezámmag, szója			Feltételezhető: szezámmag, szója		
				tofu, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, cukkini, paradicsom, kaliforniai paprika, sárgarépa, olaj			túró, zabliszt, zabkorpa, tojás, ketchup, sajt, paradicsom			tőkehal filé, napraforgóolaj, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli			sojágranulátum, tej, tejföl, trappista sajt, zsemlemorzsa, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, karfiol			afrikai harcsafilé, teljes kiőrlésű liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj, franciasaláta keverék, tejföl, majonéz		

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. május 4.

SZOMBAT			
Reggeli	Padlizsánkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	184 kcal	7 g	4 g / 0, 5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	4 g	1 g
	Allergének: búza, dió, szója, tojás, mustár		
Feltételezhető: szezám			
összetevők	teljes kiőrlésű kenyér, padlizsán, majonéz, lilahagyma, tv paprika		
Tízórai	Áfonyás - vaníliás puding		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	164 kcal	9 g	3 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	14 g	0,01g
	Allergének: glutén, tej		
Feltételezhető:			
összetevők	áfonya, vaníliás pudingpor, édesítő, kókusztej, túró		

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.