

2025. november 24 - november 28.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Avokádókrémes sajtos szendvics			Fetás humuszkrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Zöldséges frittata			Házi csirkemájkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika piros		
	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.:
				289 Kcal	14 g	13 g / 2,7 g	272 Kcal	13 g	11 g / 3,1 g	312 Kcal	19 g	12 g / 2,9 g	208 Kcal	11 g	7 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				29 g	3 g	1,8 g	32 g	4 g	1,9 g	32 g	4 g	1,7 g	25 g	7 g	1,3 g
	Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezám			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz				
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Áfonyás joghurt kocsonya			Raffaello pohárkrém			Kókusztejes tápióka puding			Ischler golyók		
	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	22 g	7 g / 1,4 g	399 Kcal	7 g	28 g / 15,8 g	212 Kcal	4 g	8 g / 2,9 g	282 Kcal	6 g	15 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				25 g	21 g	0,2 g	27 g	2 g	0,4 g	30 g	5 g	0,3 g	28 g	5 g	0,4 g
	Allergén:	Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít				
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Ebéd	Karfiolkrémleves, Szezám-magos pikáns csirke, basmati rizsszel			Vegyes gyümölcsleves, Rakott sárgarépás bulgur			Csirkés zöldségleves, Mediterrán zöldséges tészta			Sütőtökkrémleves, Spenótos ricottás csirkerolád, zöldséges bulgurral			Bableves, Párolt csirkemell meggy mártással rizsszel		
	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.:
	606 Kcal	38 g	19 g / 4,9 g	639 Kcal	39 g	18 g / 4,4 g	659 Kcal	62 g	18 g / 3,3 g	686 Kcal	51 g	22 g / 5,7 g	726 Kcal	45 g	16 g / 3,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	70 g	8 g	1,1 g	82 g	23 g	0,9 g	60 g	12 g	4,4 g	70 g	10 g	0,5 g	98 g	21 g	0,5 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; zeller; szezám; tejtermék, laktóz	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller; glutén	
Összetevők:	Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: ; diófélék; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; kéndioxid, szulfít; szója		
Uzsonna	csirkemell, rizs, zeller, kukkni, sárgarépa, kaliforniai paprika, burgonyakeményítő, ketchup, szezám-mag, napraforgóolaj, fokhagyma, petrezselyem, chili leves; karfiol, burgonya, főzöletszín, búzaliszt, margarín, szerezcsendió, borsikafű, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás leves: alma, tej, szilva, körte, citromlé, vanília pudingpor, édesítő, fahéj, szegfűszeg			csirkemell, kukkni, paradicsom, teljes kiőrlésű tészta, paradicsompüré, olívaolaj, sovány sajt, balzsamecet, napraforgóolaj leves: csirkemell, újbungonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, napraforgóolaj			mexikói zöldségkeverék, csirkemell, ricotta sajt, bulgur, spenót, napraforgóolaj leves: sütőtök, vöröshagyma, olívaolaj, fokhagyma, currylevél, feketebors, gyömbér, szerezcsendió, tokmag			meggy, csirkemell, vanília pudingpor, napraforgóolaj, tej, rizs leves: újbungonya, szárazbab, zeller, sárgarépa, paradicsom, zöldséppaprika, tejföl, teljes kiőrlésű liszt, napraforgóolaj		
	Diós energiagyolyó, narancs			Répatorta			Pórégagymás pogácsa, Sárgarépa			Gyümölcsös lusta rétes			Bounty golyók csokival csorgatva, alma		
	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.:
	349 Kcal	8 g	18 g / 6 g	228 Kcal	10 g	4 g / 0,8 g	170 Kcal	6 g	6 g / 1,3 g	247 Kcal	24 g	6 g / 1,7 g	252 Kcal	13 g	15 g / 11,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	17 g	0,2 g	37 g	1 g	2 g	24 g	3 g	1,1 g	23 g	15 g	0,8 g	16 g	10 g	0,1 g
Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít	Allergén: tojás; glutén			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Összetevők:	Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Borsós csirkefalatok céklasalátával			Pestos csirkesaláta			Grill sajt, tökmagolajos zöld salátával			Fetasajtos töltött gomba brokkolival sárgarépával és rizsszel			Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal		
	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.:
	378 Kcal	30 g	13 g / 1,7 g	391 Kcal	34 g	20 g / 4,6 g	343 Kcal	27 g	14 g / 5,2 g	391 Kcal	41 g	13 g / 6,5 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	5 g	0,4 g	17 g	4 g	0,8 g	27 g	8 g	3 g	27 g	3 g	1,2 g	21 g	8 g	1,6 g
	Allergén: tojás; glutén	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén	
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
Összetevők:	csirkemell, cékla, paradicsom, kigóuborka, zöldséppaprika, teljes kiőrlésű liszt, tojás, napraforgóolaj, oregánó, pirospaprika, fokhagyma			jégsaláta, csirkemell, paradicsom, kigóuborka, bazsalikom, pesto, parmezan, bulgur, olívaolaj			sovány sajt, kigóuborka, kaliforniai paprika, paradicsom, spenót, sárgarépa, quinoa, tökmagolaj			csiperke gomba, marhahús, fetasajt, vöröshagyma, brokkoli, sárgarépa, rizs			zeller, harsca, sovány sajt, teljes kiőrlésű liszt, napraforgóolaj, margarín, tej		

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.

2025. november 29.

	SZOMBAT		
Reggeli	Reggeli quesadilla		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	298 Kcal	19 g	11 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	30 g	3 g	1,6 g
	Allergén: tojás; glutén		
	Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	paradicsom, tojás, búzatortila, csirkesonka		
Tízórai	Kókuszos zabkeksz		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	177 Kcal	5 g	11 g / 6,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	1 g	0,7 g
	Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:		
összetevők	zabpehely, mandulaital, tojás, kókuszreszelék, vaj, sütőpor, édesítő		
Ebéd			
Uzsonna			
Vacsora			

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