

2025. január 12-16.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos csirkekrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka			Zöldborsós baromfihús pástétom, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Fetás humuszkrém, PurPur kenyér, Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
				203 Kcal	17 g	5 g / 0,8 g	180 Kcal	15 g	5 g / 0,9 g	315 Kcal	20 g	12 g / 2,5 g	232 Kcal	11 g	10 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				22 g	2 g	1,2 g	18 g	3 g	2,8 g	32 g	8 g	1,4 g	26 g	3 g	1,6 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezámmag			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; szezámmag		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
				csirkemell, humusz, só, teljes kiőrlésű kenyér, zöldpaprika			tonhal konzerv, kovászos uborka, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, Kígyóuborka			csirkemell, zöldborsó, margarin, vörshagyma, napraforgóolaj, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika			humusz, fetasajt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
Tízórai				Málnás joghurt kocsonya			Meggyes-mákos pohárkrém			Almás-diós muffin			Répatorta, Mandarin		
	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.:
				113 Kcal	14 g	1 g / 0,6 g	193 Kcal	10 g	6 g / 2,7 g	332 Kcal	8 g	20 g / 3,9 g	177 Kcal	6 g	3 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				10 g	9 g	0,1 g	23 g	10 g	0,2 g	30 g	14 g	0,6 g	30 g	9 g	1,3 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			kókuszitál, meggy, sovány tehenőtúró, mák, vaníliás pudingpor, mesterséges édesítő			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő, mandarin		
Ebéd	Csirkeragu leves, Csirkepörkölt zabnokedlivel			Palócleves, Kínai eddessavanyú csirkemell burgullal			Málnakrémleves, Sárgarépás tejszínes csirkemell zöldség rőszttel			Csirkebecsinalt leves, Aszalt áfonyás pulykagolyók zöldséges rizzsel			Májgombóc leves, Rakott sárgarépás 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.:
	690 Kcal	64 g	19 g / 3,6 g	698 Kcal	57 g	20 g / 4 g	782 Kcal	46 g	37 g / 16,3 g	699 Kcal	50 g	26 g / 8,3 g	683 Kcal	49 g	27 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	64 g	7 g	5 g	75 g	14 g	1,5 g	63 g	23 g	1,8 g	65 g	14 g	1,8 g	63 g	8 g	2,5 g
	Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: mustár; tojás; tejtermék, laktóz; zeller; glutén			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető: csillagfűrt		
	csirkemell, kovászos uborka, zabliszt, paradicsom, zöldpaprika, tojás, vörshagyma leves: csirkecomb, csirkemell, sárgarépa, zöldborsó, zeller, petrezselyemgyökér, vörshagyma, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, fokhagyma, fekete bors, rozsmaring			csirkemell, tofu, ananász, kaliforniai paprika, bulgur, vörshagyma, sült paradicsom, sárgarépa, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma leves: zöldbab, csirkemell, burgonya, tejföl, vörshagyma, Graham-liszt, napraforgóolaj, só, fokhagyma, fekete bors			csirkemell, sárgarépa, habtejszín, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, fekete bors, szerecsendió, sárgarépa, póréhagyma, újbors, édesburgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás leves: málna, mesterséges édesítő, főzetejszín			pulykamell, sárgarépa, főzetejszín, rizs, aszalt szilva, vörshagyma, tojás, napraforgóolaj, mustár leves: csirkecomb, csirkemell, zöldborsó, sárgarépa, graham-liszt, vörshagyma, zeller, petrezselyemgyökér, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld, fokhagyma, fekete bors, rozsmaring			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vörshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás leves: sárgarépa, csirkemell, petrezselyemgyökér, zeller, zsemle, kelkáposzta, karalábé, napraforgóolaj, tojás, zsemlemorzsa, só, vörshagyma, petrezselyemzöld, fekete bors, majoránna		
Uzsonna	Mascarpones kekszes gyümölcsös pohárkrém			Diós energiagolyó, Szőlő			Süttőtökös kókuszgolyó, Körte			Narancs, cukormentes müzliszelet			Szezám-magos sajtós rúd, 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.:
	254 Kcal	11 g	11 g / 4,6 g	487 Kcal	12 g	26 g / 9 g	294 Kcal	7 g	8 g / 4,5 g	132 Kcal	2 g	3 g / 0,6 g	327 Kcal	27 g	12 g / 3,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	11 g	0,2 g	48 g	21 g	0,3 g	46 g	19 g	0,3 g	24 g	12 g	0 g	26 g	12 g	1,8 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: szója			Allergén: szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	mandulaital, alma, sovány tehenőtúró, light mascarpone, vaníliás pudingpor, háztartási keksz, mesterséges édesítő			cukormentes baracklekvár, dió, háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé, szőlő			süttőtök, háztartási keksz, zabpehely, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte			narancs, mandarin, cukormentes müzliszelet			sovány sajt, sovány tehenőtúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, szezámmag, alma		
Vacsora	Narancsos fetás céklasaláta			Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal			Székelykáposzta csirkehússal			Sajtos csirkemell könnyű coleslaw salátával			Grill sajt diós-gránátalmás salátával, 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.:
	354 Kcal	39 g	7 g / 3,6 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	367 Kcal	26 g	15 g / 3,8 g	374 Kcal	44 g	11 g / 3,3 g	392 Kcal	33 g	15 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	30 g	9 g	1,4 g	21 g	8 g	1,6 g	31 g	4 g	4,7 g	23 g	10 g	1,7 g	33 g	12 g	3,6 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
	csirkemell, cékla, jég-saláta, sárgarépa, narancs, fetasajt, kuskusz			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			savanyúkáposzta, csirkemell, tejföl, vörshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, kóménymag, teljes kiőrlésű kenyér			fejeskáposzta, csirkemell, joghurt, sárgarépa, sovány sajt, majonéz, napraforgóolaj			paradicsom, grillezett sovány sajt, kukkó, gránátalma, dió, bulgur		

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. december 13.

	SZOMBAT		
Reggeli	Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	278 Kcal	14 g	14 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	3 g	2 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás		
	Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz		
összetevők	tojás, margarin, snidling, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóuborka		
Tízórai	Somlói galuska		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	315 Kcal	14 g	17 g / 6,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	12 g	0,3 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén		
	Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; szója		
összetevők	tej, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, dió, habtejszín, diabetikus barackdzsem, kakaópor, mazsola, csokis pudingpor		
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.