

2026. január 19-23.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóborka			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, Retek			Kapribogyós tonhalkrém, PurPur kenyér, paradicsom			Sajtos gombakrém, PurPur kenyér, paprika		
	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.:
				236 Kcal	13 g	9 g / 1,6 g	196 Kcal	15 g	6 g / 2,1 g	194 Kcal	19 g	4 g / 0,9 g	265 Kcal	13,26 g	11 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				26 g	2 g	1,4 g	21 g	5 g	1,2 g	19 g	2 g	1,5 g	27,88 g	4 g	1,8 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tojás; szeszám			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				tojás, humusz, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóborka			sovány tehéntúró, light sajtkrém, snidling, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			paradicsom, tonhal konzerv, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kapribogyó			zöldpaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, csiperke, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj		
Tízórai				Szilvás-tejespite			Csokis-meggyes joghurtdesszert			Túró rudi golyók, körte			Zabpelyhes sós rudak, 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.:
				380 Kcal	16 g	17 g / 7,6 g	184 Kcal	12 g	5 g / 2,6 g	236 Kcal	19 g	4 g / 1,8 g	326 Kcal	13 g	14 g / 6,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				38 g	12 g	0,5 g	21 g	18 g	0,2 g	30 g	14 g	0,1 g	36 g	10 g	0,7 g
	Allergén:			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				kókuszital, szilva, teljes kiőrlésű búzaliszt, főzőtejszín, mesterséges édesítő, tojás			joghurt, meggy, kakaópor, zselatin, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, zabpelyhely, kakaópor, körte			zabpelyhely, sovány sajt, tojás, tejföl, light vaj, alma		
Ebéd	Lencseleves, Tököfőzelék, Stefánia vagdalt			Legényfőgő leves, Tejszínes-zöldborsós csirkeragu zöldséges rizzsel			Tárkonyos zöldbableves, Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Zöldborsókrémleves, Joghurtos grillezett pulykacomb tepsiben sült édesburgonyával és savanyúsággal			Hídeg eperkrémleves, Kókusztejszínes, pitáminpaprikás borsós csirkecomb, 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.:
	824 Kcal	48 g	36 g / 9,6 g	704 Kcal	58 g	24 g / 11,8 g	840 Kcal	41 g	31 g / 7,4 g	726 Kcal	39 g	26 g / 6,9 g	645 Kcal	39 g	23 g / 11,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	76 g	10 g	4 g	62 g	10 g	0,7 g	97 g	13 g	3,6 g	82 g	26 g	5,2 g	72 g	26 g	0,5 g
	Allergén: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
összetevők	Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; csillagfűrt			Feltételezhető:		
	főzőtök, tejföl, graham-liszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, ecet, kapor, sovány sertéshús, tojás, vöröshagyma, zsemle, napraforgóolaj, só, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors leves: lencse, tejföl, graham-liszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, mustár, só, ecet, fokhagyma, feketebors			csirkemell, spenót, zöldborsó, rizs, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzőtejszín leves: csiperke, csirkecomb, petrezselyemgyökér, sárgarépa, karalábé, vöröshagyma, tejföl, teljes kiőrlésű búzaliszt, citromlé			sovány sertéshús, paradicsompüré, rizs, búzaliszt, tojás, napraforgóolaj, vöröshagyma, zeller, só, mesterséges édesítő, feketebors, burgonya leves: zöldbab, sárgarépa, zeller, burgonya, füstölt sonka, durumtészta, vöröshagyma, napraforgóolaj			pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, só, feketebors, fűszerpaprika, fahéj, cayenne bors édesburgonya, napraforgóolaj, csökkentett nátriumtartalmú só, csalamádé leves: zöldborsó, főzőtejszín, teljes kiőrlésű búzaliszt, levesgyöngy, vöröshagyma			csirkecomb, pitáminpaprika, kókusz főzőkrém, bulgur, zöldborsó, vöröshagyma leves: eper, főzőtejszín, mesterséges édesítő		
Uzsonna	Almás gundel palacsinta			Mogyorós csokipuding			Csokikrémes sajtorta			Almás- kókuszos zabtallér			Citromos ricottakrém szőlővel		
	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.:
	299 Kcal	12 g	16 g / 3,9 g	189 Kcal	4 g	11 g / 0,7 g	210 Kcal	9 g	14 g / 7,8 g	314 Kcal	12 g	18 g / 10,9 g	231 Kcal	14,32 g	6,27 g / 4,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	6 g	0,1 g	18 g	8 g	0 g	12 g	2 g	0,1 g	24 g	4 g	0,2 g	27,03 g	17 g	0,1 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	alma, tej, zabliszt, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges édesítő			mandulailat, szeder, bokormogyoró, csokis pudingpor, cukormentes keksz, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, light mascarpone, cukormentes étcsokoládé, cukormentes keksz, mesterséges édesítő			mandulailat, alma, tojás, zabpelyhely, kókuszreszelék, kakaópor			szőlő, sovány tehéntúró, ricotta sajt, citromlé, mesterséges édesítő		
Vacsora	Csirkebrassói sült zöldségekkel, quinoával			Hússal töltött gomba sült zöldségekkel			Grill camambert körtés répás céklasalátával			Grillezett hal, gombás spenótágyon			Cézár 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.:
	337 Kcal	31 g	10 g / 1,3 g	309 Kcal	37 g	5 g / 1,2 g	389 Kcal	28 g	17 g / 5,9 g	345 Kcal	28 g	16 g / 6,3 g	332 Kcal	33,73 g	11,74 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	6 g	1,6 g	28 g	8 g	1,7 g	29 g	17 g	3,8 g	22 g	4 g	0,4 g	20,77 g	8 g	0,9 g
	Allergén: zeller			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: hal; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
	csirkemell, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, só, majonánna, feketebors			csiperke, csirkemell, vöröshagyma, sovány sajt, zöldpaprika, paradicsom, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			zeller, cékla, camembert sajt, joghurt, sárgarépa, körte, majonéz, napraforgóolaj			csiperke, harcsa, padlizsán, kukkini, spenót, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzőtejszín, kóles			jégsaláta, csirkemell, joghurt, paradicsom, kigyóborka, majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, mustár, napraforgóolaj		

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.

2026.01.24.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés főtt tojásos szendvics kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	281 Kcal	15 g	11 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	8 g	1,4 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető:		
	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, pritaminpaprika		
Tízórai	Almás-diós brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	343 Kcal	11 g	22 g / 6,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	10 g	0,9 g
	Allergén: glutén; diófélék		
összetevők	Feltételezhető:		
	dió, kakaópor, sütőpor, mesterséges édesítő, alma, zabliszt		
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.