

2026. január 26-30.

	HÉTFO			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Padlizsánkrem, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Málnás zabkása mandulával			Spenótos sajtkrém, purpur kenyér, retek, répa			Tonhalkrémés spenótos tortilla		
	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.:
				180 Kcal	7 g	6 g / 0,7 g	276 Kcal	20 g	11 g / 1,2 g	172 Kcal	8 g	6 g / 2 g	214 Kcal	12 g	7 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				24 g	4 g	1,8 g	24 g	9 g	0,1 g	22 g	4 g	1,2 g	25 g	2 g	1 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: glutén; hal		
Tízórai	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
	össztevők			padlizsán, vöröshagyma, sárgarépa, napraforgóolaj, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika			mandulaital, málna, tehéntúró, zabpehely, mandula, chia mag, édesítő			sárgarépa, retek, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light			paradicsom, búzatorilla, tonhal, spenót, margarin, ci		
				Almás-kakaós muffin			Reform tepertős túrós pogácsa, kigyóborka			Zserbó pohárkrém, Mandarin			Mangós pohárkrém		
	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.:
				245 Kcal	7 g	14 g / 3,1 g	260 Kcal	10 g	14 g / 4,9 g	324 Kcal	11 g	18 g / 8,3 g	129 Kcal	12 g	2 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd				22 g	7 g	0 g	22 g	2 g	0,6 g	28 g	21 g	0,3 g	16 g	15 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:		
	össztevők:			alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, édesítő			teljes kiőrlésű búzaliszt, tehéntúró, margarin, tepertő, tejföl, tojás, tojássárgája, sütőpor, só, kigyóborka			joghurt, habtejszín, diabetikus sárgabarack dzsem, ci			joghurt, tehéntúró, mangó, édesítő		
	Currys burgonyakrémleves, Csirke fajtás			Húsleves, Rakott burgonya csemege uborka			Cukkinikrémleves, Zöldséges rizses csirke			Fahéjas almaleves, Szezámmagos pikáns csirke bu			Fokhagymakrémleves, Sajttal, zöldséggel töltött csir		
	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.:
Uzsonna	737 Kcal	43 g	21 g / 6,2 g	716 Kcal	60 g	15 g / 5,8 g	629 Kcal	66 g	10 g / 1,3 g	681 Kcal	42 g	25 g / 8,4 g	702 Kcal	49 g	24 g / 9,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	10 g	2,6 g	83 g	13 g	5,7 g	69 g	7 g	0,6 g	73 g	22 g	0,7 g	71 g	14 g	2,5 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller; szezámmag; glutén			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető: mustár; szezámmag; tojás; zeller			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
	össztevők:			csirkemell, barna rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, cukkini, sárgarépa, ilahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno leves: újbungonya, paradicsom, főzetejszín, vöröshagyma, currys fűszerkeverék, fokhagyma, lime, teljes kiőrlésű kenyér			újbungonya, kovászos uborka, csirkemell, joghurt, tojás, sovány sajt, tejföl, angoliszalonna leves: petrezselyemgyökér, csirkemell, karalábé, sárgarépa, vöröshagyma, paradicsom, zöldpaprika, teljes kiőrlésű tészta, fokhagyma								
Vacsora	Láthatatlan almás süti			Abonett tiramisu, Körte			Tápiókapuding			Kókuszgolyó, Szőlő			Ischler golyók, 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.:
	327 Kcal	11 g	16 g / 2,8 g	445 Kcal	20 g	21 g / 9,3 g	260 Kcal	5 g	14 g / 5,7 g	316 Kcal	9 g	10 g / 5,7 g	444 Kcal	9 g	22 g / 7,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33 g	12 g	0,2 g	41 g	19 g	0,3 g	27 g	6 g	0,2 g	47 g	14 g	0,2 g	47 g	16 g	0,6 g
	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít		
össztevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; szezámmag; tojás		
	alma, joghurt, zabliszt, tojás, napraforgóolaj, édesítő			kávé, tehéntúró, light mascarpone, abonett, kakaópor, vanília, rum, édesítő, körte, dió			kókuszital, málna, víz, light mascarpone, tápiókagolyó			zabpehely, cukormentes keksz, diabetikus sárgabarack			diabetikus sárgabarack dzsem, mandulaital, cukorm		
	Ázsiai tonhalas répasaláta			Grillezett csirkés sajtos saláta balzsamecettel, quinoával			Túró pizza			Színes csirkés egytálétel			Póréhagymás túróval töltött kaliforniai 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.:
	357 Kcal	32 g	14 g / 2,2 g	269 Kcal	33 g	7 g / 2,2 g	402 Kcal	50 g	11 g / 4,1 g	306 Kcal	38 g	10 g / 2,5 g	378 Kcal	32 g	13 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
össztevők:	29 g	8 g	1,1 g	16 g	5 g	1,3 g	26 g	11 g	3,3 g	14 g	6 g	1,1 g	31 g	17 g	0,2 g
	Allergén: glutén; szezámmag; szója; hal			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
	sárgarépa, kigyóborka, tonhal, szójacsíra, zöldhagyma, rizsecet, szezámmag, szezámolaj, édesítő, só, bors, bulgur			paradicsom, kigyóborka, jégsaláta, csirkemell, sovány sajt, olívaolaj, tojás, quinoa			tehéntúró, sovány sajt, csirkesonka, paradicsom, za brokkoli, csirkemell, paradicsom, piros kaliforniai paprika, tehéntúró, póréhagyma, jog								

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. január 31.

	SZOMBAT		
Reggeli	Csirkés wrap kígyóuborkával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	209 Kcal	14 g	6 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	2 g	0,8 g
	Allergén: glutén		
	Feltételezhető:		
összetevők	kígyóuborka, jégsaláta, búzatortilla, csirkemell, napraforgómag		
Tízórai	Fehércsokis kókuszos puding áfonyával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	215 Kcal	11 g	7 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	17 g	0 g
	Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; földimogyoró; szezámmag; tojás		
összetevők	fekete áfonya, mandulail, tehenőtúró, vaníliás puding		
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.