

2026. február 2-6.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli				Sajtos bundáskenyér			Avokádókrémes sajtos szendvics, reték			Padlizsánkrm, PurPur kenyér, Paradicsom			Aszalt paradicsomos sajtkrém, purpur kenyér, 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.:
				221 Kcal	11 g	8 g / 2 g	290 Kcal	14 g	13 g / 2,7 g	241 Kcal	7 g	13 g / 1,6 g	229 Kcal	9 g	11 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				25 g	3 g	1,1 g	29 g	3 g	1,9 g	23 g	4 g	1,5 g	24 g	8 g	1,7 g
összetevők	Allergén:			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; szója			Feltételezhető: reték, avokádó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom, sovány sajt, vöröshagyma, só, bors, fokhagyma, citrom			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
Tízórai				Kókuszckocka			Almás- fahéjas túrókrém			Kókuszos zabkeksz, szilva			Almás citromos ricottakrém		
	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	10 g	17 g / 11,5 g	205 Kcal	15 g	6 g / 1,7 g	373 Kcal	11 g	22 g / 12,7 g	242 Kcal	15 g	9 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				31 g	1 g	0,5 g	21 g	8 g	0,3 g	33 g	6 g	1,3 g	23 g	20 g	0,4 g
összetevők	Allergén:			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Ebéd	Hideg szilvakrémleves, Zöldborsófőzelék, zöldséges vagdaltipogácsával			Kertészleves, Zöldséges köles sajtósoszos csirkével			Karfiolkrémleves, Fitt burger édesburgonya hasábbal			Kassai burgonyaleves, Mexikói csirke			Paradicsomleves, Rakott édesburgonya fetával és csirkemellel		
	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.:
	922 Kcal	47 g	32 g / 9,3 g	631 Kcal	47 g	21 g / 4,3 g	632 Kcal	36 g	22 g / 7,2 g	713 Kcal	59 g	12 g / 3,1 g	664 Kcal	45 g	20 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	108 g	39 g	3 g	62 g	10 g	3,8 g	72 g	15 g	2,4 g	91 g	17 g	3 g	77 g	25 g	3,2 g
összetevők	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; zeller			Allergén: diófélék; glutén; szója; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; zeller		
	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás		
összetevők	zöldborsó, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, csirkeshús, fagyaszott vegyesfőzelék, zsemle, zsemlemorzsa, napraforgóolaj, tojás, vöröshagyma, só, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors leves: szilva, kávétejszín, citrom, búzaliszt, fahéj			köles, zöldborsó, sárgarépa, kukorica, petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, só csirkemell, napraforgóolaj, majoránna, feketebors tej, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, margarin, szerezcsendió leves: sárgarépa, zöldborsó, zeller, búzaliszt, zöldbab, karalábé, petrezselyemgyökér, karfiol, kelbimbó, napraforgóolaj, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			édesburgonya, sovány sertéshús, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldséppaprika, kigyóuborka, paradicsom, zsemlemorzsa leves: karfiol, sárgarépa, tej, kávétejszín, vöröshagyma, petrezselyemgyökér, búzaliszt, napraforgóolaj, tojássárgája, petrezselyemzöld, só, feketebors teljes kiőrlésű PurPur kenyér			csirkemell, kukorica, szárazbab, paradicsompüré, kaliforniai paprika, rizs, lilahagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, bors, kömény, chili, fokhagyma, petrezselyem leves: burgonya, csirkemell, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, feketebors			édesburgonya, csirkemell, kukkini, tejföl, fetasajt, vöröshagyma, napraforgóolaj leves: paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, mesterséges édesítő, só, feketebors teljes kiőrlésű száraztészta		
Uzsonna	Sütőtökös-csokis muffin, Mandarin			Kókuszropogós, Körte			Cseresznyés pite zabpehellyel, kesudió			Barackos-csokis pohárkrém			Sajtos szezámmagos rudak, zöldséghasábbal, Körte		
	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.:
	271 Kcal	8 g	12 g / 3 g	326 Kcal	8 g	17 g / 11,9 g	366 Kcal	13 g	15 g / 3 g	215 Kcal	18 g	8 g / 2,2 g	304 Kcal	21 g	7 g / 2,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	9 g	1,4 g	34 g	18 g	0,1 g	45 g	16 g	1,5 g	16 g	13 g	0,1 g	38 g	20 g	1,7 g
összetevők	Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
Vacsora	Sontkás karfiol			Narancsos csirkemelll sült zöldségekkel			Csirkemelll kukkinivel, bulgurral			Fűszeres túróval töltött pulyka friss fetás salátával			Gyros tál		
	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.:
	252 Kcal	21 g	13 g / 4,4 g	297 Kcal	30 g	8 g / 1,1 g	333 Kcal	37 g	8 g / 3,5 g	311 Kcal	38 g	11 g / 3,8 g	411 Kcal	35 g	13 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	12 g	5 g	2,7 g	25 g	11 g	1 g	28 g	5 g	1 g	14 g	6 g	0,8 g	37 g	9 g	0,9 g
összetevők	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: mustár; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető: glutén; szója			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
összetevők	karfiol, pulykasonka, paradicsom, zöldséppaprika, joghurt, olívaolaj, petrezselyemzöld, só, tojássárgája, szerezcsendió, fehérbors			csirkemell, kukorica, cékla, szárzeller, bébirépa, narancs, mustár, narancslé, olívaolaj			kukkini, csirkemell, tejföl, sovány sajt, tojás, só, bors, kapor, fűszerpaprika, bulgur			kigyóuborka, pulykamell, paradicsom, jégsaláta, póréhagyma, sovány túró, fetasajt, petrezselyemzöld, olívaolaj			jégsaláta, csirkemell, paradicsom, kigyóuborka, joghurt, fejekáposzta, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, pita/tortilla		

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.

2026.02.07.

	SZOMBAT		
Reggeli	Zöldséges omlett, teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	231 Kcal	15 g	9 g / 2,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	21 g	3 g	1,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, cukkini, sovány sajt, kaliforniai paprika, spenót, sütőpor paradicsom		
Tízórai	Pisztáciás keksz, Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	295 Kcal	12 g	15 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	8 g	0,1 g
	Allergén: glutén; tojás; diófélék; tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető: földimogyoró; szezám		
összetevők	ricotta sajt, zabliszt, tojás, pistácia, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő alma		
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.