

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	275 Kcal	18 g	11 g / 2,3 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	26 g	8 g	1,1 g	26 g	3 g	1,6 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezám			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; szezám		
Tízórai	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	összetevők			csirkemell, humusz, só, teljes kiőrlésű kenyér, zöldpaprika			tonhal konzerv, kovászos uborka, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóuborka			csirkemell, zöldborsó, margarin, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, teljes kiőrlésű PurPur Kenyér, kaliforniai paprika			humusz, fetasajt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
				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	166 Kcal	4 g	10 g / 1,9 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:
Ebéd				10 g	9 g	0,1 g	23 g	10 g	0,2 g	15 g	7 g	0,3 g	30 g	9 g	1,3 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	összetevők			málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			kókuszital, meggy, sovány tehéntúró, mák, vaníliás pudingpor, mesterséges édesítő			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő, mandarin		
				Csirkepörkölt zabnokedlivel			Kínai édessavanyú csirkemell bulgurral			Sárgarépás tejszínes csirkemell zöldség rösztivel			Aszalt áfonyás pulykagolyók zöldséges rizzsel		
	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	518 Kcal	48 g	11 g / 2,5 g	429 Kcal	37 g	9 g / 1,2 g	521 Kcal	40 g	20 g / 6,7 g	498 Kcal	33 g	18 g / 7,1 g	505 Kcal	40 g	18 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	56 g	4 g	4 g	52 g	10 g	0,4 g	45 g	8 g	1,7 g	51 g	12 g	0,6 g	48 g	7 g	0,9 g
	Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető:		
	összetevők			csirkemell, tofu, ananász, kaliforniai paprika, bulgur, petrezselyemzöld, só, feketebors, szerecsendió, sárgarépa, póréhagyma, sültített paradicsom, sárgarépa, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			csirkemell, sárgarépa, habtejszín, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, szerecsendió, sárgarépa, póréhagyma, újbургonya, édesburgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			pulykamell, sárgarépa, főzőtejszín, rizs, aszalt szilva, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, mustár			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás		
Vacsora				Diós energiagolyó, Szőlő			Sütőtökös kókuszgolyó, Körte			Narancs, cukormentes müzliszelet			Szezámagos sajtos 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	343 Kcal	8 g	18 g / 6 g	257 Kcal	7 g	8 g / 4,5 g	132 Kcal	2 g	3 g / 0,6 g	221 Kcal	15 g	9 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	11 g	0,2 g	36 g	17 g	0,2 g	38 g	11 g	0,3 g	24 g	12 g	0 g	19 g	11 g	0,9 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: szója			Allergén: szezám; tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	mandulaital, alma, sovány tehéntúró, light mascarpone, vaníliás pudingpor, háztartási keksz, mesterséges édesítő			cukormentes baracklekvár, dió, háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé, szőlő			sütőtök, háztartási keksz, zabpehely, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte			narancs, mandarin, cukormentes müzliszelet			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, szezám, alma		
				Narancsos fetás céklasaláta			Párolt hal sajt mártásban, sült zellerhasábokkal			Sajtos csirkemell könnyű coleslaw salátával			Grill sajt diós-gránátalmás salátával		
	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.:
	298 Kcal	37 g	7 g / 3,6 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	268 Kcal	22 g	13 g / 3,4 g	374 Kcal	44 g	11 g / 3,3 g	324 Kcal	30 g	15 g / 6,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	19 g	9 g	1,4 g	21 g	8 g	1,6 g	16 g	3 g	3,9 g	23 g	10 g	1,7 g	17 g	11 g	3,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék		
	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén		
	csirkemell, cékla, jégsaláta, sárgarépa, narancs, fetasajt, kuszkus			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			savanyúkáposzta, csirkemell, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, koménymag, teljes kiőrlésű kenyér			fejeskáposzta, csirkemell, joghurt, sárgarépa, sovány sajt, majonéz, napraforgóolaj			paradicsom, grillezett sovány sajt, rukkola, 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.

2026. január 17.

	SZOMBAT		
Reggeli	Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	3 g	1,7 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			
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.

2025. január 12-16.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos csirkekrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Kígyóborka			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	150 Kcal	13 g	5 g / 0,8 g	246 Kcal	16 g	10 g / 2,2 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	13 g	2 g	2,6 g	22 g	7 g	0,9 g	26 g	3 g	1,6 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezámm			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; szezámm		
Tízórai	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	összetevők			csirkemell, humusz, só, teljes kiőrlésű kenyér, zöldpaprika			tonhal konzerv, kovászos uborka, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóborka			csirkemell, zöldborsó, margarin, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, teljes kiőrlésű PurPur Kenyér, kaliforniai paprika			humusz, fetasajt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
				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.:
				56 Kcal	7 g	1 g / 0,3 g	193 Kcal	10 g	6 g / 2,7 g	83 Kcal	2 g	5 g / 1 g	112 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd				5 g	4 g	0,1 g	23 g	10 g	0,2 g	8 g	3 g	0,2 g	20 g	9 g	0,7 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	összetevők			málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			kókuszital, meggy, sovány tehéntúró, mák, vaníliás pudingpor, mesterséges édesítő			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő, mandarin		
				Csirkepörkölt zabnokedlivel			Kínai édessavanyú csirkemell bulgurral			Sárgarépás tejszínes csirkemell zöldség rösztivel			Aszalt áfonyás pulykagolyók zöldséges rizzsel		
	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	518 Kcal	48 g	11 g / 2,5 g	429 Kcal	37 g	9 g / 1,2 g	521 Kcal	40 g	20 g / 6,7 g	498 Kcal	33 g	18 g / 7,1 g	505 Kcal	40 g	18 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	56 g	4 g	4 g	52 g	10 g	0,4 g	45 g	8 g	1,7 g	51 g	12 g	0,6 g	48 g	7 g	0,9 g
	Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		
	összetevők			csirkemell, tofu, ananász, kaliforniai paprika, bulgur, vöröshagyma, sült paradicsom, sárgarépa, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			csirkemell, sárgarépa, habtejszín, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, szerecsendió, sárgarépa, póréhagyma, újborgonya, édesburgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			pulykamell, sárgarépa, főzötejszín, rizs, aszalt szilva, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, mustár			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás		
Vacsora				Diós energiagolyó, Szőlő			Sütőtökös kókuszgolyó, Körte			Mandarin, cukormentes müzliszelet			Szezámragos ajtos 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	184 Kcal	4 g	9 g / 3 g	144 Kcal	4 g	4 g / 2,3 g	94 Kcal	2 g	2 g / 0,6 g	109 Kcal	8 g	5 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	11 g	0,2 g	21 g	11 g	0,1 g	23 g	9 g	0,1 g	16 g	5 g	0 g	9 g	5 g	0,5 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: szója			Allergén: szezámm; tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezámm; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:		
	mandulaital, alma, sovány tehéntúró, light mascarpone, vaníliás pudingpor, háztartási keksz, mesterséges édesítő			cukormentes baracklekvár, dió, háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé, szőlő			sütőtök, háztartási keksz, zabpehely, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte			narancs, mandarin, cukormentes müzliszelet			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, szezámmag, alma		
				Narancsos fetás céklasaláta			Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal			Szőkelykáposzta csirkehússal			Sajtos csirkemell könnyű coleslaw salátával		
	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.:
	298 Kcal	37 g	7 g / 3,6 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	268 Kcal	22 g	13 g / 3,4 g	374 Kcal	44 g	11 g / 3,3 g	324 Kcal	30 g	15 g / 6,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	19 g	9 g	1,4 g	21 g	8 g	1,6 g	16 g	3 g	3,9 g	23 g	10 g	1,7 g	17 g	11 g	3,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék		
	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén		
	csirkemell, cékla, jégsaláta, sárgarépa, narancs, fetasajt, kuszusz			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			savanyúkáposzta, csirkemell, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, koménymag, teljes kiőrlésű kenyér			fejeskáposzta, csirkemell, joghurt, sárgarépa, sovány sajt, majonéz, napraforgóolaj			paradicsom, grillezett sovány sajt, rukkola, 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.

2026. január 17.

	SZOMBAT		
Reggeli	Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	3 g	1,7 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.:
	157 Kcal	7 g	8 g / 3,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	13 g	6 g	0,2 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			
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.

2025. január 12-16.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Kígyóborka			Zöldborsós zöldborsókrém, 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.:
				228 Kcal	20 g	7 g / 1,1 g	180 Kcal	15 g	5 g / 0,9 g	211 Kcal	11 g	5 g / 1,6 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	1,5 g	18 g	3 g	2,8 g	30 g	10 g	0,9 g	26 g	3 g	1,6 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; hal; szeszám			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; szeszám		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők				tonhal konzerv, humusz, só, teljes kiőrésű PurPur kenyér, zöldpaprika			tonhal konzerv, kovászos uborka, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrésű PurPur kenyér, kígyóborka			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika			humusz, fetasajt, teljes kiőrésű 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	166 Kcal	4 g	10 g / 1,9 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	15 g	7 g	0,3 g	30 g	9 g	1,3 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén		
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők				málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			kókuszlat, meggy, sovány tehéntúró, mák, vanília pudingpor, mesterséges édesítő			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			sárgarépa, teljes kiőrésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő, mandarin		
Ebéd	Gombapörkölt zabnokedlivel			Kínai édessavanyú tofu bulgurral			Sárgarépás tejszínes szejtán zöldség rösztivel			Aszalt áfonyás golyók zöldséges rizzsel			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.:
	478 Kcal	24 g	17 g / 3 g	384 Kcal	17 g	13 g / 1,8 g	535 Kcal	40 g	19 g / 6,5 g	558 Kcal	32 g	18 g / 6,9 g	521 Kcal	22 g	27 g / 7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	56 g	4 g	4,5 g	52 g	10 g	0,1 g	50 g	8 g	1,5 g	66 g	12 g	0,5 g	48 g	7 g	1 g
	Allergén: glutén; tojás			Allergén: szója; glutén			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tojás; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			
összetevők	csiperke, vöröshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, só, feketebors			tofu, ananász, kaliforniai paprika, bulgur, vöröshagyma, sürtlett paradicsom, sárgarépa, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			szejtán, sárgarépa, habtejszín, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, szerezcsendió, sárgarépa, póréhagyma, újborgonya, édesburgonya, teljes kiőrésű búzaliszt, tojás			szőjagranulátum, sárgarépa, főzöttejszín, rizs, aszalt szilva, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, mustár			sárgarépa, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás		
Uzsonna	Mascarpones kekszes gyümölcsös pohárkrém			Diós energiagolyó, Szőlő			Sütőtökös kókuszgolyó, Körte			Narancs, cukormentes müzliszelet			Szezámragos 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	343 Kcal	8 g	18 g / 6 g	257 Kcal	7 g	8 g / 4,5 g	132 Kcal	2 g	3 g / 0,6 g	221 Kcal	15 g	9 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	11 g	0,2 g	36 g	17 g	0,2 g	38 g	11 g	0,3 g	24 g	12 g	0 g	19 g	11 g	0,9 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: szója			Allergén: szezám; tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			
összetevők	mandulaital, alma, sovány tehéntúró, light mascarpone, vanília pudingpor, háztartási keksz, mesterséges édesítő			cukormentes baracklekvár, dió, háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé, szőlő			sütőtök, háztartási keksz, zabpehely, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte			narancs, mandarin, cukormentes müzliszelet			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrésű búzaliszt, tojás, szezámrag, alma		
Vacsora	Narancsos fetás céklasaláta pácolt tofuval			Párolt hal sajt mártásban, sült zellerhasábokkal			Székelykáposzta tofuval			Grillezett sajt könnyű coleslaw salátával			Grill sajt diós-gránátalmás salátával		
	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.:
	309 Kcal	17 g	17 g / 5 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	253 Kcal	13 g	15 g / 3,6 g	429 Kcal	40 g	19 g / 7,9 g	324 Kcal	30 g	15 g / 6,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	10 g	4,3 g	21 g	8 g	1,6 g	16 g	3 g	3,8 g	24 g	12 g	5 g	17 g	11 g	3,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; szója			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék		
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			
összetevők	tofu, olívaolaj, szójaszósz, só, cékla, jégсалáta, sárgarépa, narancs, fetasajt, kuszkusz			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			savanyúkáposzta, tofu, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, kórnymag, teljes kiőrésű kenyér			fejeskáposzta, grillezett sovány sajt, joghurt, sárgarépa, sovány sajt, majonéz, napraforgóolaj			paradicsom, grillezett sovány sajt, rukkola, 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.

2026.01.17.

	SZOMBAT		
Reggeli	Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	3 g	1,7 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás		
	Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; 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, szulfít; szója		
összetevők	tej, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, dió, habtejszín, diabetikus barackdzsem, kakaópor, mazsola, csokis pudingpor		

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.