

2026. január 19-23.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, Retek			Kapribogyós tonhalkrém, PurPur kenyér, paradicsom			Sajtos gombakrém, PurPur kenyér, paprika		
	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:
				196 Kcal	11 g	8 g / 1,5 g	166 Kcal	13 g	5 g / 2 g	194 Kcal	19 g	4 g / 0,9 g	265 Kcal	13,26 g	11 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				20 g	2 g	1,1 g	16 g	5 g	1 g	19 g	2 g	1,5 g	27,88 g	4 g	1,5 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tojás; szezám			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
Tízórai	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	összetevők			tojás, humusz, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			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, vörshagyma, napraforgóolaj		
				Szilvás-tejespite			Csokis-meggyes joghurtdesszert			Túró rudi golyók, körte			Zabpelyhes sós rudak		
	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:
				259 Kcal	11 g	11 g / 5,1 g	184 Kcal	12 g	5 g / 2,6 g	236 Kcal	19 g	4 g / 1,8 g	182 Kcal	8 g	9 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd				27 g	9 g	0,3 g	21 g	18 g	0,2 g	30 g	14 g	0,1 g	17 g	1 g	0,4 g
	Allergén:			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	összetevők			kókuszital, szilva, teljes kiőrlésű búzaliszt, főzõtejszín, mesterséges édesítő, tojás			joghurt, meggy, kakaópor, zselatin, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, zabpelyeh, kakaópor, körte			zabpelyeh, sovány sajt, tojás, tejföl, light vaj		
				Tököfzelék, Stefánia vagdalt			Tejszínes- zöldborsós csirkeragu zöldséges rizzsel			Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Joghurtos grillezett pulykacomb tepsiben sült édesburgonyával és savanyúsággal		
	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:
Uzsonna	524 Kcal	33 g	25 g / 6,8 g	529 Kcal	41 g	20 g / 10,2 g	499 Kcal	30 g	14 g / 3,6 g	481 Kcal	31 g	15 g / 3,3 g	444 Kcal	35 g	12 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	41 g	7 g	2,9 g	46 g	8 g	0,4 g	62 g	8 g	2,3 g	54 g	22 g	5 g	52 g	8 g	0,4 g
	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár			Feltételezhető:		
	összetevők			főzőtök, tejföl, graham-liszt, vörshagyma, napraforgóolaj, ecet, kapor, sovány sertéshús, tojás, vörshagyma, zsemle, napraforgóolaj, só, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors			csirkemell, spenót, zöldborsó, rizs, vörshagyma, napraforgóolaj, főzõtejszín			sovány sertéshús, paradicsompüré, rizs, búzaliszt, tojás, napraforgóolaj, vörshagyma, zeller, só, mesterséges édesítő, feketebors, burgonya			pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, só, feketebors, fűszerpaprika, fahéj, cayenne bors édesburgonya, napraforgóolaj, csökkentett nátriumtartalmú só csalamádé		
Vacsora	Almás gundel palacsinta			Mogyorós csokipuding			Csokikrémes sajttorta			Almás- kókuszos zabtallér			Citromos ricottakrém szőlővel		
	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	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	209 Kcal	8 g	12 g / 7,2 g	206 Kcal	14 g	6 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	16 g	3 g	0,1 g	22 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; szezám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	összetevők			alma, tej, zabliszt, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges édesítő			mandulaital, szeder, bokormogyoró, csokis pudingpor, mesterséges édesítő			mandulaital, alma, tojás, zabpelyeh, kókuszreszelék, kakaópor			szőlő, sovány tehéntúró, ricotta sajt, citromlé, mesterséges édesítő		
	Csirkebrassói sült zöldségekkel, quinoával			Hússal töltött gomba sült zöldségekkel			Grill camambert körtes répás céklasalátával			Grillezett hal, gombás spenótágyon			Cézár saláta		
	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérfje:	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 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
	összetevők			csiperke, csirkemell, vörshagyma, sovány sajt, zöldpaprika, paradicsom, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			zeller, cékla, camembert sajt, joghurt, sárgarépa, körte, majonéz, napraforgóolaj			csiperke, harcsa, padlizsán, kukkini, spenót, vörshagyma, napraforgóolaj, főzõtejszín, köles			jégsaláta, csirkemell, joghurt, paradicsom, kigyóuborka, 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. január 24.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés főtt tojásos szendvics kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	241 Kcal	13 g	10 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	7 g	1,1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, pritaminpaprika		
Tízórai	Almás-diós brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	229 Kcal	7 g	15 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	6 g	0,6 g
	Allergén: glutén; diófélék		
	Feltételezhető:		
összetevők	dió, kakaópor, sütőpor, mesterséges édesítő, alma, zabliszt		
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.

2026. január 19-23.

HÉTFŐ				KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			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.:
				196 Kcal	11 g	8 g / 1,5 g	166 Kcal	13 g	5 g / 2 g	194 Kcal	19 g	4 g / 0,9 g	265 Kcal	13 g	11 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				20 g	2 g	1,1 g	16 g	5 g	1 g	19 g	2 g	1,5 g	28 g	3 g	1,2 g
összetevők	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tojás; szezámmag			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Szilvás-tejespite			Csokis-meggyes joghurtdesszert			Túró rudi golyók, körte			Zabpelyhes sós rudak		
	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.:
				139 Kcal	6 g	6 g / 2,5 g	92 Kcal	6 g	2 g / 1,3 g	129 Kcal	10 g	2 g / 0,9 g	182 Kcal	8 g	9 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				16 g	6 g	0,2 g	10 g	9 g	0,1 g	17 g	9 g	0 g	17 g	1 g	0,4 g
összetevők	Allergén:			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Ebéd	Tökfőzelék, Stefánia vagdalt			Tejszínes- zöldborsós csirkeragu zöldséges rizszel			Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Joghurtos grillezett pulykacomb tepsiben sült édesburgonyával és savanyúsággal			Kókusztejszínes, pritaminpaprikás borsós csirkecomb, bulgarral		
	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.:
	524 Kcal	33 g	25 g / 6,8 g	529 Kcal	41 g	20 g / 10,2 g	499 Kcal	30 g	14 g / 3,6 g	481 Kcal	31 g	15 g / 3,3 g	444 Kcal	35 g	12 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				46 g	8 g	0,4 g	62 g	8 g	2,3 g	54 g	22 g	5 g	52 g	8 g	0,4 g
összetevők	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít, mustár			Feltételezhető:		
Uzsonna	Almás gundel palacsinta			Mogyorós csokipuding			Csokikrémes sajttorta			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	94 Kcal	2 g	5 g / 0,4 g	105 Kcal	4 g	7 g / 3,9 g	105 Kcal	4 g	6 g / 3,6 g	103 Kcal	7 g	3 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				27 g	6 g	0,1 g	6 g	1 g	0,1 g	8 g	1 g	0,1 g	11 g	9 g	0,1 g
összetevők	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Csirkebrassói sült zöldségekkel			Hússal töltött gomba sült zöldségekkel			Grill camambert kórtés 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.:
	281 Kcal	29 g	10 g / 1,2 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	273 Kcal	31 g	10 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				19 g	5 g	1,6 g	28 g	8 g	1,7 g	22 g	4 g	0,4 g	12 g	8 g	0,7 g
összetevők	Allergén: zeller			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: hal; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén		
összetevők	csirkemell, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, só, majoránna, feketebors			csiperke, csirkemell, vöröshagyma, sovány sajt, zöldségek, paradicsom, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			zeller, cékla, camembert sajt, joghurt, sárgarépa, körte, majonéz, napraforgóolaj			csiperke, harcsa, padlizsán, kukkini, spenót, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzõlejszín, köles			jégsaláta, csirkemell, joghurt, paradicsom, kigyóuborka, majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, mustár, napraforgóolaj		
	karamell, zeller, cékla, sárgarépa, quinoa			vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors											

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 24.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés főtt tojásos szendvics kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	241 Kcal	13 g	10 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	7 g	1,1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, pritaminpaprika		
Tízórai	Almás-diós brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	229 Kcal	7 g	15 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	6 g	0,6 g
	Allergén: glutén; diófélék		
	Feltételezhető:		
összetevők	dió, kakaópor, sütőpor, mesterséges édesítő, alma, zabliszt		
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.

2026. január 19-23.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Humuszos tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			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.:
				196 Kcal	11 g	8 g / 1,5 g	166 Kcal	13 g	5 g / 2 g	194 Kcal	19 g	4 g / 0,9 g	265 Kcal	13,26 g	11,03 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				20 g	2 g	1,1 g	16 g	5 g	1 g	19 g	2 g	1,5 g	27,88 g	4 g	1,5 g
összetevők	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tojás; szeszám			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Szilvás-tejespite			Csokis-meggyes joghurtdesszert			Túró rudi golyók, körte			Zabpelyhes sós rudak		
	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.:
				259 Kcal	11 g	11 g / 5,1 g	184 Kcal	12 g	5 g / 2,6 g	236 Kcal	19 g	4 g / 1,8 g	182 Kcal	8 g	9 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				27 g	9 g	0,3 g	21 g	18 g	0,2 g	30 g	14 g	0,1 g	17 g	1 g	0,4 g
összetevők	Allergén:			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Ebéd	Tököfzelék tonhalszírttal			Tejszínes- zöldborsós tofuragu zöldséges rizszel			Paradicsomos vöröslencse gombóc főtt burgonyával			Joghurtos grillezett szejtán tepsiben sült édesburgonyával és savanyúsággal			Kókusztejszínes, prítaminpaprikás borsós tofu, 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.:
	439 Kcal	39 g	15 g / 4,1 g	484 Kcal	21 g	24 g / 10,7 g	466 Kcal	22 g	4 g / 0,5 g	466 Kcal	31 g	11 g / 1,7 g	372 Kcal	20 g	11 g / 4,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				36 g	10 g	1,8 g	86 g	19 g	1,2 g	59 g	22 g	4,8 g	52 g	8 g	0,1 g
összetevők	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; hal			Allergén: szója; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: szója; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár			Feltételezhető:		
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	209 Kcal	8 g	12 g / 7,2 g	206 Kcal	14 g	6 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	12 g	2 g	0,1 g	16 g	3 g	0,1 g	22 g	17 g	0,1 g
összetevők	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Vegán brassói sült zöldségekkel, quinoával			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.:
	392 Kcal	30 g	10 g / 1,2 g	342 Kcal	36 g	5 g / 1,1 g	389 Kcal	28 g	17 g / 5,9 g	345 Kcal	28 g	16 g / 6,3 g	371 Kcal	21,18 g	21,54 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				44 g	6 g	1,4 g	29 g	17 g	3,8 g	22 g	4 g	0,4 g	20,81 g	9 g	1,1 g
összetevők	Allergén: zeller; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; szója			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: hal; tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	szójakocka, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, só, majonéz, feketebors			csiperke, szójagranulátum, vöröshagyma, sovány sajt, zöldséppaprika, paradicsom, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			zeller, cékla, camembert sajt, joghurt, sárgarépa, körte, majonéz, napraforgóolaj			csiperke, harcsa, padlizsán, cukkini, spenót, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzötejszín, köles			jégsaláta, tojás, joghurt, paradicsom, kigyóuborka, majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, mustár, napraforgóolaj		
	Allergén: zeller, szója, glutén, tojás, csiperke, zöldségek, paradicsom, zöldséppaprika, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors			Allergén: zeller, szója, glutén, tojás, csiperke, zöldségek, paradicsom, zöldséppaprika, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors			Allergén: zeller, szója, glutén, tojás, csiperke, zöldségek, paradicsom, zöldséppaprika, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors			Allergén: zeller, szója, glutén, tojás, csiperke, zöldségek, paradicsom, zöldséppaprika, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors			Allergén: zeller, szója, glutén, tojás, csiperke, zöldségek, paradicsom, zöldséppaprika, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors		

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 24.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémes főtt tojásos szendvics kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	241 Kcal	13 g	10 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	7 g	1,1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, pritaminpaprika		
Tízórai	Almás-diós brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	229 Kcal	7 g	15 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	6 g	0,6 g
	Allergén: glutén; diófélék		
	Feltételezhető:		
összetevők	dió, kakaópor, sütőpor, mesterséges édesítő, alma, zabliszt		

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.