

2026. január 26-30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli				Padlizsánkrem, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Málnás zabkása mandulával			Spenótos sajtkrém, purpur kenyér, retek, répa			Tonhalkrémes 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	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 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	18 g	4 g	1 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
				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 sajtkrém, spenót, joghurt			paradicsom, búzatortilla, tonhal, spenót, margarin, citromlé		
Tízórai				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	301 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:
				22 g	7 g	0 g	22 g	2 g	0,6 g	23 g	16 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:		
				alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, édesítő			teljes kiőrlésű búzaliszt, tehéntúró, margarin, tepertő, tejföl, tojás, tojássárgája, sütőpor, só, kigyóborka			joghurt, habtejszín, diabetikus sárgabarack dzsem, dió, cukormentes étcsokoládé, édesítő, mandarin			joghurt, tehéntúró, mangó, édesítő		
Ebéd	Csirke fajitas			Rakott burgonya csemege uborka			Zöldséges rizses csirke			Szezámagos pikáns csirke bulgurral			Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell sárgarépás hajdinával		
	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.:
	476 Kcal	35 g	13 g / 2,1 g	504 Kcal	41 g	14 g / 5,5 g	370 Kcal	37 g	4 g / 0,6 g	463 Kcal	39 g	13 g / 1,7 g	470 Kcal	43 g	12 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				53 g	9 g	5 g	47 g	4 g	0,4 g	50 g	6 g	0,6 g	48 g	9 g	2,1 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén:			Allergén: zeller; szezámmag; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető: glutén		
	csirkemell, barna rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, kukkini, sárgarépa, ilahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno			újburgonya, kovászos uborka, csirkemell, joghurt, tojás, sovány sajt, tejföl, angolszalonna			csirkemell, rizs, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, bors, bazsalikom			csirkemell, bulgur, zeller, piros kaliforniai paprika, sárgarépa, kukkini, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj, fokhagyma, petrezselyem, chilipehely, basmati rizs			csirkemell, cékla, paradicsompaprika, zöldborsó, brokkoli, sovány sajt, alma, tejföl, sárgarépa, hajdina, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só		
Uzsonna	Láthatatlan almás süti			Abonett tiramisú, 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	251 Kcal	12 g	10 g / 5,3 g	260 Kcal	5 g	14 g / 5,7 g	227 Kcal	6 g	6 g / 3,8 g	278 Kcal	6 g	15 g / 5,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				33 g	12 g	0,2 g	26 g	11 g	0,2 g	35 g	12 g	0,2 g	28 g	8 g	0,4 g
	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit		
Összetevők:	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, tápiókagyöngy, mandula, édesítő			zabpehely, cukormentes keksz, diabetikus sárgabarack dzsem, kókuszreszelék, kakaópor, tej, édesítő, szőlő			diabetikus sárgabarack dzsem, mandulaital, cukormentes keksz, margarin, cukormentes étcsokoládé, dió, édesítő, alma		
Vacsora	Ázsiai tonhalas répasaláta			Grillezett csirkés sajtos saláta balzsameccettel, quinoával			Kukkinikrémleves			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.:
	306 Kcal	30 g	14 g / 2,1 g	269 Kcal	33 g	7 g / 2,2 g	259 Kcal	29 g	6 g / 0,8 g	306 Kcal	38 g	10 g / 2,5 g	343 Kcal	31 g	13 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				18 g	8 g	1,1 g	22 g	3 g	0,2 g	14 g	6 g	1,1 g	25 g	17 g	0,2 g
	Allergén: szezámmag; szója; hal			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; szezámmag		
összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
	sárgarépa, kigyóborka, tonhal, szójacsíra, zöldhagyma, rizsecet, szezámmag, szezámolaj, édesítő, só, bors			paradicsom, kigyóborka, jégsaláta, csirkemell, sovány sajt, olívaolaj, tojás, quinoa			kukkini, csirkemell, újburgonya, vöröshagyma, olívaolaj, napraforgóolaj, só, bors, fokhagyma, majoranna			brokkoli, csirkemell, paradicsom, piros kaliforniai paprika, fetasajt, olívaolaj, olívaolaj			piros kaliforniai paprika, tehéntúró, póréhagyma, joghurt, szezámmag		

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.

2026.01.31.

	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, napraforgóolaj, oregánó, bors, só		
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; kéndioxid, szulfít; szója; földimogyoró; szezám; tojás		
összetevők	fekete áfonya, mandulaital, tehéntúró, vaníliás pudingpor, cukormentes étcsokoládé, kókuszreszelék, édesítő		
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.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Padlizsánkrem, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Málnás zabkása mandulával			Spenótos sajtkrem, purpur kenyér, retek, répa			Tonhalkrémes 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	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 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	18 g	4 g	1 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			
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			
Összetevők:				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 sajtkrem, spenót, joghurt			paradicsom, búzatorilla, tonhal, spenót, margarin, citromlé		
Tízórai				Almás-kakaós muffin			Reform tepertős túrós pogácsa, kigyóborka			Zserbó pohárkrem, Mandarin			Mangós pohárkrem		
	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.:
				123 Kcal	3 g	7 g / 1,6 g	137 Kcal	6 g	7 g / 2,5 g	162 Kcal	5 g	9 g / 4,1 g	65 Kcal	6 g	1 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				11 g	3 g	0 g	12 g	1 g	0,3 g	14 g	10 g	0,1 g	8 g	7 g	0,1 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:			
Összetevők:				alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, édesítő			teljes kiőrlésű búzaliszt, tehéntúró, margarin, tepertő, tejföl, tojás, tojássárgája, sütőpor, só, kigyóborka			joghurt, habtejszín, diabetikus sárgabarack dzsem, dió, cukormentes étcsokoládé, édesítő, mandarin			joghurt, tehéntúró, mangó, édesítő		
Ebéd	Csirke fajitas			Rakott burgonya csemege uborka			Zöldséges rizses csirke			Szezámmagos pikáns csirke bulgurral			Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell sárgarépás hajdinával		
	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.:
	476 Kcal	35 g	13 g / 2,1 g	504 Kcal	41 g	14 g / 5,5 g	370 Kcal	37 g	4 g / 0,6 g	463 Kcal	39 g	13 g / 1,7 g	470 Kcal	43 g	12 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55 g	6 g	0,3 g	53 g	9 g	5 g	47 g	4 g	0,4 g	50 g	6 g	0,6 g	48 g	9 g	2,1 g
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén:			Allergén: zeller; szezámmag; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			
Összetevők:	csirkemell, barna rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, kukkini, sárgarépa, illahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno			újburgonya, kovászos uborka, csirkemell, joghurt, tojás, sovány sajt, tejföl, angolszalonna			csirkemell, rizs, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, bors, bazsalikom			csirkemell, bulgur, zeller, piros kaliforniai paprika, sárgarépa, kukkini, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj, fokhagyma, petrezselyem, chilipehely, basmati rizs			csirkemell, cékla, paradicsompaprika, zöldborsó, brokkoli, sovány sajt, alma, tejföl, sárgarépa, hajdina, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só		
Uzsonna	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.:
	163 Kcal	6 g	8 g / 1,4 g	141 Kcal	6 g	5 g / 2,6 g	160 Kcal	4 g	10 g / 3,1 g	138 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g	148 Kcal	3 g	7 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	17 g	6 g	0,1 g	17 g	9 g	0,1 g	14 g	3 g	0,1 g	23 g	11 g	0,1 g	16 g	5 g	0,2 g
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; szezámmag; tojás			
Összetevők:															

2025.12.27.

	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, napraforgóolaj, oregánó, bors, só		
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; kéndioxid, szulfít; szója; földimogyoró; szezám; tojás		
összetevők	fekete áfonya, mandulaital, tehéntúró, vaníliás pudingpor, cukormentes étcsokoládé, kókuszreszelék, édesítő		

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 26-30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli				Padlizsánkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Málnás zabkása mandulával			Spenótos sajtkrém, purpur kenyér, retek, répa			Tonhalkrémes 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	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 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	18 g	4 g	1 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
				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 sajtkrém, spenót, joghurt			paradicsom, búzatortilla, tonhal, spenót, margarin, citromlé		
Tízórai				Almás-kakaós muffin			Túrós-sárgarépás 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	200 Kcal	20 g	5 g / 2,2 g	301 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:
				22 g	7 g	0 g	19 g	4 g	1,6 g	23 g	16 g	0,3 g	16 g	15 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:		
				alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, édesítő			sovány sajt, tehéntúró, sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, szezámmag, kigyóborka			joghurt, habtejszín, diabetikus sárgabarack dzsem, dió, cukormentes étcsokoládé, édesítő, mandarin			joghurt, tehéntúró, mangó, édesítő		
Ebéd	Tofu fajitas			Rakott burgonya csemege uborka			Zöldséges rizses szejtán			Szezámagos pikáns tofu bulgurral			Sajttal, zöldséggel töltött szejtán sárgarépás hajdinával		
	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.:
	431 Kcal	15 g	17 g / 2,6 g	517 Kcal	32 g	19 g / 6,3 g	386 Kcal	37 g	3 g / 0,4 g	418 Kcal	19 g	16 g / 2,2 g	494 Kcal	45 g	11 g / 3,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55 g	7 g	0,1 g	54 g	9 g	5,1 g	52 g	4 g	0,2 g	50 g	6 g	0,4 g	52 g	9 g	1,9 g
	Allergén: szója			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szója			Allergén: glutén			Allergén: zeller; szezámmag; szója; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit			Feltételezhető:		
	tofu, barna rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, kukkini, sárgarépa, ilahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kóménny, lime, jalapeno			újburgonya, kovászos uborka, joghurt, tojás, sovány sajt, tejföl, vegán bacon			szejtán, rizs, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, bors, bazsalikom			tofu, bulgur, zeller, piros kaliforniai paprika, sárgarépa, kukkini, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj, fokhagyma, petrezselyem, chilipehely, basmati rizs			szejtán, cékla, paradicsompaprika, zöldborsó, brokkoli, sovány sajt, alma, tejföl, sárgarépa, hajdina, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só		
Uzsonna	Láthatatlan almás süti			Abonett tiramisú, 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	251 Kcal	12 g	10 g / 5,3 g	260 Kcal	5 g	14 g / 5,7 g	227 Kcal	6 g	6 g / 3,8 g	278 Kcal	6 g	15 g / 5,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33 g	12 g	0,2 g	26 g	11 g	0,2 g	27 g	6 g	0,2 g	35 g	12 g	0,2 g	28 g	8 g	0,4 g
	Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit		
Összetevők:	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, tápiókagyöngy, mandula, édesítő			zabpehely, cukormentes keksz, diabetikus sárgabarack dzsem, kókuszreszletek, kakaópor, tej, édesítő, szőlő			diabetikus sárgabarack dzsem, mandulaital, cukormentes keksz, margarin, cukormentes étcsokoládé, dió, édesítő, alma		
Vacsora	Ázsiai tonhalas répasaláta			Tojásos sajtos saláta balsamecettel, quinoával			Cukkinikrémleves			Hal roston citrommártással, sült zöldségekkel			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.:
	306 Kcal	30 g	14 g / 2,1 g	292 Kcal	22 g	15 g / 4,1 g	299 Kcal	25 g	12 g / 4,5 g	405 Kcal	28 g	22 g / 6,6 g	343 Kcal	31 g	13 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	8 g	1,1 g	16 g	6 g	1,4 g	23 g	5 g	2,9 g	22 g	9 g	1,7 g	25 g	17 g	0,2 g
	Allergén: szezámmag; szója; hal			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: hal; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; szezámmag		
összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	sárgarépa, kigyóborka, tonhal, szójacsíra, zöldhagyma, rizsecet, szezámmag, szezámolaj, édesítő, só, bors			paradicsom, kigyóborka, jégsaláta, sovány sajt, olívaolaj, tojás, quinoa			cukkini, újburgonya, vöröshagyma, olívaolaj, napraforgóolaj, só, bors, fokhagyma, majoranna			harcsa, citromlé, citrom, búzaliszt, vaj, tojássárgája, olívaolaj, só, petrezselyemzöld, kapor, tojás, fodormenta, feketebors			piros kaliforniai paprika, tehéntúró, póréhagyma, joghurt, szezámmag		

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.

2026.01.31.

	SZOMBAT		
Reggeli	Tojásos wrap kígyóuborkával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	245 Kcal	12 g	11 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	3 g	0,9 g
	Allergén: tojás; glutén		
	Feltételezhető:		
összetevők	kígyóuborka, jégsaláta, búzatortilla, tojás, napraforgóolaj, oregánó, bors, só		
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; kéndioxid, szulfít; szója; földimogyoró; szezámmag; tojás		
összetevők	fekete áfonya, mandulaital, tehenőtúró, vaníliás pudingpor, cukormentes étcsokoládé, kókuszreszelék, édesítő		

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.