

2026. március 2-6.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli				Zöldfűszeres fetás túrókrém, PurPur kenyér, paprika			Avokádókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos kukkinikrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika piros			Spenótos sajtkrém, PurPur kenyér, retek, répa		
	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	18 g	8 g / 3,3 g	268 Kcal	9 g	11 g / 1,8 g	285 Kcal	10 g	12 g / 2,7 g	212 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				27 g	5 g	1,6 g	31 g	4 g	1,5 g	34 g	9 g	1,3 g	28 g	5 g	1,5 g
	Allergén: Feltételezhető:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
összetevők				zöldpaprika, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt			avokádó, paradicsom, vöröshagyma, só, citrom, fehérbors, fokhagyma, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			cukkini, vöröshagyma, light sajtkrém, napraforgóolaj, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, piros kaliforniai paprika			sárgarépa, retek, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, spenót, joghurt		
Tízórai				Meggyes-mákos pohárkrém			Fitt túrószület, mandarin			Epres-banános poháredesszert			Kókuszgolyó meggyel		
	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.:
				213 Kcal	10 g	6 g / 2,7 g	238 Kcal	12 g	12 g / 6,8 g	238 Kcal	16 g	6 g / 2,8 g	226 Kcal	5 g	10 g / 7,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				27 g	13 g	0,2 g	20 g	11 g	0 g	27 g	20 g	0,5 g	26 g	11 g	0,2 g
	Allergén: Feltételezhető:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
összetevők				kókuszlat, meggy, sovány tehéntúró, vaníliás pudingpor, mák, mesterséges édesítő			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Sárgaborsó főzelék zöldséges vagdalttal			Húsleves, Szezámmagos pikáns csirke, basmati rizszel			Málnakrémleves, Spenótos rúpás csirkés quinoa			Currys burgonyakrémleves, Tejölös gombás csirkeragu zöldség rőszttvel			Palócleves, Pírtott csirkemell kockák mediterrán csicseriborsó 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.:
	854 Kcal	60 g	32 g / 7,2 g	711 Kcal	57 g	14 g / 1,9 g	795 Kcal	50 g	34 g / 17,1 g	765 Kcal	51 g	25 g / 7,7 g	802 Kcal	63 g	28 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	80 g	9 g	3,6 g	88 g	9 g	1,4 g	67 g	29 g	0,9 g	84 g	13 g	32,4 g	74 g	13 g	3,4 g
	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: zeller; szezám; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója; tojás			Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: mustár; szezám; zeller			Feltételezhető:		
Uzsonna	Gesztenyepüré			Almás-diós brownie			Láthatatlan almás süti			Almás golyók			Somló galuska		
	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.:
	267 Kcal	6 g	12 g / 6,1 g	343 Kcal	11 g	22 g / 6,3 g	188 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	256 Kcal	7 g	7 g / 3,5 g	315 Kcal	14 g	17 g / 6,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	12 g	0 g	24 g	10 g	0,9 g	23 g	9 g	0,1 g	37 g	7 g	0,4 g	26 g	12 g	0,3 g
	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója		
Vacsora	natúr gesztenyemassza, habtejszín			dió, kakaópor, sütőpor, mesterséges édesítő, zabliszt, alma			alma, joghurt, zabliszt, tojás, napraforgóolaj, édesítő			alma, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor					
	Joghurtos orosz hússaláta			Grillezett csirkemell, fetás paradicsomos karfiollal			Csőbensült húsos brokkoli			Joghurtos grillezett csirkecomb sült zöldségekkel			Hamburgerpogácsa tzatzikivel, sült zellerhasábokkal		
	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.:
	326 Kcal	36 g	9 g / 3,1 g	284 Kcal	33 g	9 g / 3,3 g	350 Kcal	31 g	15 g / 5,3 g	285 Kcal	25 g	11 g / 2,4 g	274 Kcal	32 g	6 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	16 g	3,3 g	17 g	6 g	2,6 g	23 g	6 g	1,2 g	20 g	7 g	1,7 g	20 g	9 g	3,4 g
összetevők	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: glutén; szója	Feltételezhető: glutén; szója			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	joghurt, csirkesonka, sárgarépa, zöldborsó, kovászos uborka, póréhagyma, tojás, alma			csirkemell, fűszerpaprika, karfiol, paradicsom, fetasajt, vöröshagyma, friss citromlé, olívaolaj, só, fokhagyma, oregánó, fahéj, feketebors			brokkoli, tej, tejföl, zsemlemorzsza, sovány sajt, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, szerezcsendió, karalábé, zeller, sárgarépa, cékla			csirkecomb, joghurt, friss citromlé, olívaolaj, fokhagyma, só, fűszerpaprika, feketebors, fahéj, cayenne bors, karalábé, zeller, sárgarépa, cékla			csirkemell, vöröshagyma, tojás, só, fokhagyma, feketebors, uborka, joghurt, friss citromlé, fokhagyma, kapor, zeller, 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.

2026.03.07.

	SZOMBAT		
Reggeli	Tormás tojáskrém, PurPur kenyér, kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	252 Kcal	14 g	10 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	25 g	3 g	1,3 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	kígyóuborka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tejföl, torma, tojás, petrezselyemzöld		
Tízórai	Almás gundel palacsinta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	299 Kcal	12 g	16 g / 3,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	6 g	0,1 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék		
	Feltételezhető:		
összetevők	alma, zabliszt, tej, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges 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.