

2026. március 2-6.

	HÉTFO			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Zöldfűszeres fetás túrókrém, PurPur kenyér, paprika			Avokádókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos cukkinikrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika piros			Spenótos sajtkrém, PurPur kenyér, retek, répa		
	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:
				214 Kcal	16 g	7 g / 3,1 g	228 Kcal	7 g	10 g / 1,6 g	285 Kcal	10 g	12 g / 2,7 g	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	5 g	1,3 g	25 g	3 g	1,2 g	34 g	9 g	1,3 g	18 g	4 g	1 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Meggyes-mákos pohárkrém			Fitt túrószelet, mandarin			Epres-banános pohárdesszert			Kókuszgolyó meggyel		
	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:
				213 Kcal	10 g	6 g / 2,7 g	174 Kcal	8 g	8 g / 4,5 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	16 g	10 g	0 g	27 g	20 g	0,5 g	26 g	11 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
				kókuszital, meggy, sovány tehéntúró, vaníliás pudingpor, mák, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő, mandarin			joghurt, eper, banán, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, zselatin, mesterséges édesítő			meggy, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, tej, kókuszreszelék, kakaópor		
Ebéd	Sárgaborsó főzelék zöldséges vagdalttal			Szezámmagos pikáns csirke, basmati rizsszel			Spenótos répás csirkés quinoa			Tejfőlös gombás csirkeragu zöldség rőszttel			Pírtott csirkemell kockák mediterrán csicseriborsó salátával		
	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:
	570 Kcal	41 g	17 g / 2,6 g	499 Kcal	38 g	12 g / 1,6 g	535 Kcal	44 g	18 g / 7,5 g	487 Kcal	38 g	18 g / 4,5 g	533 Kcal	43 g	18 g / 2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				63 g	5 g	2,4 g	58 g	5 g	0,6 g	42 g	6 g	1,4 g	51 g	8 g	2,3 g
	Allergén: glutén; tojás			Allergén: zeller; szezám			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller		
összetevők	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	sárgaborsó, búzaliszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, fűszerpaprika, jódózott só, fokhagyma, feketebors csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, kukkini, zeller, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj			csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, kukkini, zeller, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj			csirkemell, spenót, sárgarépa, laktózmentes főzőtejszín, quinoa, vöröshagyma, olívaolaj			csirkemell, csiperke, tejfő, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, petrezselyemzöld, jódózott só, feketebors sárgarépa, póréhagyma, újborgonya, édesburgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			csirkemell, napraforgóolaj, jódózott só, majoránna, feketebors, csicseriborsó konzerv, sárga kaliforniai paprika, kigyóborka, paradicsom, lilahagyma, spenót, százzeller, fokhagyma, petrezselyemzöld, friss bazsalikom, bazsamecet, olívaolaj		
Uzsonna	Gesztenyepüré			Almás-diós brownie			Láthatatlan almás süti			Almás golyók			Somlói galuska		
	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:
	188 Kcal	4 g	9 g / 4,4 g	229 Kcal	7 g	15 g / 4,2 g	188 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	128 Kcal	4 g	4 g / 1,7 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:
				24 g	9 g	0 g	23 g	9 g	0,1 g	19 g	3 g	0,2 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		
	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					
Vacsora	Joghurtos orosz hússaláta			Grillezett csirkemell, fetás paradicsomos karfiollal			Csöbensenült húsos brokkoli			Joghurtos grillezett csirkecomb sült zöldségekkel			Hamburgerpogácsa tzatzikivel, sült zellerhasábokkal		
	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	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	23 g	6 g	1,2 g	20 g	7 g	1,7 g	20 g	9 g	3,4 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; tojás; tejtermék, laktóz		
összetevők	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, tejfő, zsemlemorzsza, sovány sajt, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, szerezscendió, jódózott só, sovány sertéshús			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. március 7.

	SZOMBAT		
Reggeli	Tormás tojáskrém, PurPur kenyér, kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	183 Kcal	11 g	9 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	3 g	0,7 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.

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.:			
				214 Kcal	16 g	7 g / 3,1 g	228 Kcal	7 g	10 g / 1,6 g	285 Kcal	10 g	12 g / 2,7 g	172 Kcal	8 g	6 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
				21 g	5 g	1,3 g	25 g	3 g	1,2 g	34 g	9 g	1,3 g	22 g	4 g	1,2 g			
összetevők	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója					
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
Tízórai				Meggyes-mákos pohárkrém			Fitt túrószület, mandarin			Epres-banános pohárdesszert			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.:			
				107 Kcal	5 g	3 g / 1,3 g	87 Kcal	4 g	4 g / 2,3 g	119 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g	113 Kcal	3 g	5 g / 3,5 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
				14 g	6 g	0,1 g	8 g	5 g	0 g	14 g	10 g	0,2 g	13 g	6 g	0,1 g			
összetevők	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít					
	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás					
Ebéd				Szárazpörkölt, csirke, basmati rizs			Spenótos répas csirkés quinoa			Teflós gombás csirkeragu zöldség röstivel			Pörkölt 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.:			
	570 Kcal	41 g	17 g / 2,6 g	499 Kcal	38 g	12 g / 1,6 g	535 Kcal	44 g	18 g / 7,5 g	487 Kcal	38 g	18 g / 4,5 g	533 Kcal	43 g	18 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
				63 g	5 g	0,6 g	49 g	13 g	0,7 g	42 g	6 g	1,4 g	51 g	8 g	2,3 g			
összetevők	Allergén: glutén; tojás			Allergén: zeller; szezám			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller					
	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	sárgaborsó, búzaliszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, fűszerpaprika, jódosított só, fokhagyma, fekete bors, csirkehús, fagyasztott vegyesfőzelék, tojás, zsemle, vöröshagyma, napraforgóolaj, zsemlemorzsza, jódosított só, fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors			csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, kukkini, zeller, burgonyakeményítő, ketchup, szezám, napraforgóolaj			csirkemell, spenót, sárgarépa, laktózmentes főzőtejszín, quinoa, vöröshagyma, olívaolaj			csirkemell, csipetke, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, petrezselyemzöld, jódosított só, fekete bors, sárgarépa, póréhagyma, újbors, édesburgonya, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			csirkemell, napraforgóolaj, jódosított só, majoránna, fekete bors, csicseriborsó konzerv, sárga kaliforniai paprika, káposztabors, paradicsom, lilahagyma, spenót, szárzeller, fokhagyma, petrezselyemzöld, friss bazsalikom, balzsamcsemet, olívaolaj					
Uzsonna	Gesztenyepüré			Almás-diós brownie			Láthatatlan almás süti			Almás golyók			Somlói 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.:			
	110 Kcal	2 g	5 g / 2,6 g	114 Kcal	4 g	7 g / 2,1 g	94 Kcal	4 g	3 g / 0,7 g	64 Kcal	2 g	2 g / 0,9 g	157 Kcal	7 g	8 g / 3,1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
				13 g	5 g	0 g	8 g	3 g	0,3 g	12 g	4 g	0,1 g	9 g	2 g	0,1 g			
összetevők	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén					
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója					
Vacsora	Joghurtos orosz hússaláta			Grillezett csirkemell, fetás paradicsomos karfiollal			Csöbensenült 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			
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			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	joghurt, csirkesezonka, sárgarépa, zöldborsó, kovászos uborka, póréhagyma, tojás, alma			csirkemell, fűszerpaprika, karfiol, paradicsom, fetasajt, vöröshagyma, friss citromlé, olívaolaj, só, fokhagyma, oregánó, fahéj, fekete bors			brokkoli, tej, tejföl, zsemlemorzsza, sovány sajt, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, szerezcsendió, jódosított só, sovány senlészus			csirkecomb, joghurt, friss citromlé, olívaolaj, fokhagyma, só, fűszerpaprika, fekete bors, fahéj, cayenne bors, karalábé, zeller, sárgarépa, cékla			csirkemell, vöröshagyma, tojás, só, fokhagyma, fekete bors, 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. március 7.

	SZOMBAT		
Reggeli	Tormás tojáskrém, PurPur kenyér, kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	183 Kcal	11 g	9 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	3 g	0,7 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.

2026. március 2-6.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Zöldfűszeres fetás túrókrém, PurPur kenyér, paprika			Avokádókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos cukkinikrém, 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.:
				214 Kcal	16 g	7 g / 3,1 g	228 Kcal	7 g	10 g / 1,6 g	285 Kcal	10 g	12 g / 2,7 g	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	5 g	1,3 g	25 g	3 g	1,2 g	34 g	9 g	1,3 g	18 g	4 g	1 g
	Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója	
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	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 túrószelet, mandarin			Epres-banános pohárdesszert			Kókusgolyó 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	174 Kcal	8 g	8 g / 4,5 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	16 g	10 g	0 g	27 g	20 g	0,5 g	26 g	11 g	0,2 g
	Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít	
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezámmag; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
	kókuszital, meggy, sovány tehéntúró, vaníliás pudingpor, mák, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, kukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő, mandarin			joghurt, eper, banán, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, zselatin, mesterséges édesítő			meggy, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, tej, kókuszreszelék, kakaópor					
Ebéd	Sárgaborsó főzelék tonhalszírtal			Szezámragos pikáns tofu, basmati rizzsel			Spenótos répás gombás quinoa			Teffőlős gombaragu zöldség rőszttivel			Pírtott tofu 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.:
	530 Kcal	50 g	12 g / 2,5 g	454 Kcal	18 g	16 g / 2,1 g	449 Kcal	21 g	17 g / 7,2 g	426 Kcal	22 g	18 g / 4,3 g	526 Kcal	29 g	23 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53 g	6 g	1,3 g	58 g	6 g	0,4 g	53 g	13 g	0,5 g	44 g	6 g	1,3 g	52 g	9 g	4,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; hal				Allergén: zeller; szezámmag; szója			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; szója	
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	sárgaborsó, búzaliszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, fűszerpaprika, fokhagyma, sovány tehéntúró, tonhal konzerv, zabkorpá, tojás, só, bors			tofu, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, cukkini, zeller, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj			gomba, spenót, sárgarépa, laktózmentes főzőtejszín, quinoa, vöröshagyma, olívaolaj			csiperke, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, petrezselyemzöld, jódzott só, feketebors			tofu, olívaolaj, szójaszósz, só, csicseriborsó konzerv, sárga kaliforniai paprika, kígyóbokra, paradicsom, illahagyma, spenót, százzeller, fokhagyma, petrezselyemzöld, friss bazsalikom, bazsamacet, olívaolaj		
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.:
	188 Kcal	4 g	9 g / 4,4 g	229 Kcal	7 g	15 g / 4,2 g	188 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	128 Kcal	4 g	4 g / 1,7 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:
	24 g	9 g	0 g	16 g	6 g	0,6 g	23 g	9 g	0,1 g	19 g	3 g	0,2 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		
	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			tej, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, habtejszín, dió, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor, mazsola, csokis pudingpor		
Vacsora	Joghurtos orosz „hússaláta"			Grillezett csirkemell, fetás paradicsomos karfiollal			Csőbensült brokkoli			Grillezett camembert sült zöldségekkel			Bab-burger 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.:
	287 Kcal	18 g	12 g / 3,2 g	335 Kcal	18 g	21 g / 10,9 g	370 Kcal	34 g	15 g / 6,8 g	311 Kcal	34 g	11 g / 6 g	219 Kcal	11 g	6 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	16 g	3,2 g	18 g	8 g	3,5 g	24 g	8 g	3,5 g	18 g	6 g	4,8 g	29 g	10 g	2 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz				Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás	
összetevők	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
	joghurt, vegán sonka, sárgarépa, zöldborsó, kovászos uborka, póréhagyma, tojás, alma			karfiol, paradicsom, fetasajt, vöröshagyma, friss citromlé, olívaolaj, só, fokhagyma, oregánó, fahéj, feketebors			brokkoli, tej, tejföl, zsemlemorzsza, sovány sajt, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, szerecsendió, jódzott só			joghurt, friss citromlé, olívaolaj, fokhagyma, só, fűszerpaprika, feketebors, fahéj, cayenne bors, camembert sajt karalábé, zeller, sárgarépa, cékla			vörösbab konzerv, vöröshagyma, tojás, zsemlemorzsza, fokhagyma, zabliszt, parnézán sajt, só, bors, kömény, pirospaprika, chili-pehely uborka, joghurt, friss citromlé, fokhagyma, kapor, zeller, napraforgóolaj		

2026. március 7.

	SZOMBAT		
Reggeli	Tormás tojáskrém, PurPur kenyér, kígyóuborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	183 Kcal	11 g	9 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	3 g	0,7 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		

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.