

2026. március 9-13.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Sajtos húspástétom, PurPur kenyér, Paradicsom			Csirkemájkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Aszalt paradicsomos tonhalkrém, PurPur kenyér, Retek			Cottage cheese-s tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika		
	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.:
				234 Kcal	20 g	8 g / 2,2 g	271 Kcal	15 g	12 g / 2,7 g	241 Kcal	17 g	6 g / 1,6 g	231 Kcal	20 g	5 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	3 g	2,4 g	25 g	7 g	2,6 g	30 g	7 g	2,1 g	24 g	3 g	1,6 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; hal		
összetevők				főtt csirkemell, túra sovány sajt, margarin, vöröshagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			csemege uborka, csirkemáj, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, margarin, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika piros			tonhal konzerv, aszalt paradicsom, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			tonhal konzerv, cottage cheese light, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai				Gyümölcszelés vaniliapuding			Almás-diós muffin			Almás-kókuszos zabtallér			Gyümölcsös csokipuding		
	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.:
				241 Kcal	10 g	14 g / 0,9 g	332 Kcal	8 g	20 g / 3,9 g	314 Kcal	12 g	18 g / 10,9 g	223 Kcal	4 g	7 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				19 g	8 g	0 g	30 g	14 g	0,6 g	24 g	4 g	0,2 g	33 g	12 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén			Allergén:		
Ebéd	Húsos karalábéleves, Csirkepörkölt finomfűzeléssel			Zöldborsókrémleves, Grillezett csirkecomb, snidlinges quinoa salátával, Cékla			Paradicsomleves, Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizssel, csemege uborkával			Fahéjas almaleves, Kókusztejszínes, pitaminpaprikás borsós csirkecomb, bulgurral			Májgombóc leves, Paradicsomos-mozzarellás csirkemell, Parmezános sült sárgarépa és édesburgonya hasábokkal		
	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.:
	643 Kcal	55 g	19 g / 4,3 g	769 Kcal	45 g	23 g / 6,8 g	686 Kcal	52 g	15 g / 4,4 g	628 Kcal	34 g	23 g / 12,1 g	700 Kcal	54 g	27 g / 7,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	61 g	16 g	2,1 g	95 g	32 g	1,8 g	85 g	21 g	6,9 g	73 g	25 g	0,4 g	59 g	11 g	4,3 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék; szója			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás		
összetevők	csirkemell, zöldpaprika, paradicsom, vöröshagyma, tej, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, karfiol, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors leves: karalábé, pulykacomb, sárgarépa, tejföl, tojásos száraztészta, petrezselyemgyökér, búzaliszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, petrezselyemzöld, jódzott só, borsikafű, szerezcsendió			csirkecomb, kigyóborka, csemegekukorica, kaliforniai paprika piros, quinoa, snidling, napraforgóolaj, céklakonzerv leves: zöldborsó, főzõtejszín, teljes kiõrlésû búzaliszt, PurPur kenyér teljes kiõrlésû, vöröshagyma			csirkemell, rizs, brokkoli, paradicsompaprika, túra sovány sajt, cékla, zöldborsó, alma, tejföl, csemege uborka leves: paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, mesterséges édesítő, só, feketebors, teljes kiőrlésű száraztészta			kaliforniai paprika piros, csirkecomb, kókuszs főzõkrém, bulgur, zöldborsó, vöröshagyma leves: alma, főzõtejszín, vaníliás pudingpor, fahéj, édesítő, szegfűszeg			csirkemell, paradicsom, túra sovány sajt, napraforgóolaj, sárgarépa, édesburgonya, parmezán sajt, zsemlemorzsza, olívaolaj, fokhagyma, só, bors leves: csirkemáj, sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zsemle, kelkáposzta, zeller, tojás, napraforgóolaj, zsemlemorzsza, só, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors, majoránna		
Uzsonna	Raffaello pohárkrém, szőlő			Szilvás piskóta			Gyümölcsös chiapuding			Túrógolyók gyümölccsel és csokiöntettel			Tiramisu 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.:
	373 Kcal	6 g	20 g / 10,9 g	290 Kcal	15 g	11 g / 2,7 g	165 Kcal	6 g	9 g / 0,8 g	235 Kcal	18 g	6 g / 2,8 g	304 Kcal	24 g	8 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	20 g	0,3 g	31 g	10 g	0,3 g	15 g	8 g	0 g	26 g	10 g	0,1 g	31 g	12 g	0,6 g
	Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít		
összetevők	kókusztal, kókuszszelelék, mandula, vaníliás pudingpor, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, szőlő			szilva, tojás, zabliszt, sütőpor, édesítő			mandulaital, málna, chia mag, mesterséges édesítő			alma, sovány tehéntúró, zabpehely, cukormentes étcsokoládé			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámm; tojás		
Vacsora	Borsós csirkefalatok céklasalátával			Mustáros halfilé, színes zöldkörettel			Grill camambert körtes céklás répasalátával			Fetás spenóttal töltött csirke, párolt tavaszi zöldkörettel			Székelykáposzta csirkehússal, PurPur kenyér		
	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.:
	422 Kcal	40 g	13 g / 1,8 g	287 Kcal	28 g	10 g / 1,1 g	388 Kcal	28 g	15 g / 5,7 g	382 Kcal	38 g	13 g / 4,2 g	359 Kcal	32 g	14 g / 3,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	6 g	0,6 g	22 g	6 g	2,1 g	33 g	19 g	3,7 g	29 g	8 g	3,1 g	26 g	4 g	4,5 g
	Allergén: tojás; glutén			Allergén: zeller; hal; glutén; mustár			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	csirkemell, cékla, paradicsom, kigyóuborka, zöldborsó, bulgur, napraforgóolaj, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt			tőkehalfilé, mustár, napraforgóolaj, Graham-liszt, só, rukkola, zöldbab, bébi-kukorica konzerv, zeller			sárgarépa, zeller, camembert, joghurt, körte, cékla, majonéz, napraforgóolaj			csirkemell, fetasajt, spenót, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, sárgarépa, zöldbab, zöldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyemzöld			savanyúkáposzta, tejföl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, köménymag, csirkemell, teljes kiőrlésű PurPur kenyér		

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 14.

	SZOMBAT		
Reggeli	Babpástétom, PurPur kenyér, Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	251 Kcal	11 g	10 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	30 g	3 g	1,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
összetevők	margarin, szárazbab, vöröshagyma, petrezselyemzöld, fokhagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
Tízórai	Erdei gyümölcsös rizsfelfújt		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	223 Kcal	11 g	11 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	4 g	0,4 g
	Allergén: tojás		
	Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz		
összetevők	szeder, tojáspor, rizs, margarin, kókuszital, vanília aroma		
Ebéd			
Uzsonna			
Vacsora			

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.