

2026. március 16-20.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Sajtos gombakrém, PurPur kenyér, paprika			Sajtos- répás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Retek			Csirkés wrap		
	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	273 Kcal	14 g	11 g / 2,3 g	262 Kcal	19 g	8 g / 3 g	225 Kcal	17 g	6 g / 1,1 g	217 Kcal	14 g	6 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	29 g	3 g	1,2 g	29 g	5 g	1,5 g	25 g	3 g	3,2 g	26 g	3 g	0,8 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Feketeerdő pohárkrém			Sajtos-túrós pogácsa, szilva			Fitt túrószület, Körte			Zserbós energiagyólok		
	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	249 Kcal	17 g	9 g / 4,5 g	249 Kcal	25 g	6 g / 3 g	196 Kcal	9 g	11 g / 6 g	479 Kcal	13 g	27 g / 9,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	23 g	14 g	0,2 g	23 g	10 g	1,8 g	16 g	10 g	0 g	43 g	10 g	0,5 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás		
Ebéd	Szilvaleves, Mexikói csirke			Fokhagymakréml leves, Bolognai spaghetti			Kertészleves, Csirkével és fetával töltött édesburgonya			Tárkonyos pulykaraguleves, Húsgombóc sajtmártásban, zöldséges kuszusszal			Nyírségi gombóclevés, Rakott sárgarépas bulgur		
	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:
	721 Kcal	50 g	13 g / 3,9 g	721 Kcal	39 g	29 g / 10,2 g	693 Kcal	43 g	24 g / 5,3 g	827 Kcal	62 g	28 g / 8,7 g	672 Kcal	53 g	22 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	99 g	29 g	2,4 g	76 g	19 g	3 g	78 g	16 g	2,5 g	80 g	14 g	4,2 g	66 g	10 g	2,1 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller; glutén			Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Uzsonna	Kókusztropogós, Mandarin			Almás-mogyorós zabtallér			Fahéjas-diós-almás gyümölcsjoghurt			Gyümölcsös lusta rétes			Barackos morzsasüti		
	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:
	293 Kcal	8 g	17 g / 11,9 g	219 Kcal	6 g	12 g / 2,9 g	285 Kcal	13 g	15 g / 4,6 g	182 Kcal	14 g	6 g / 2,3 g	211 Kcal	10 g	6 g / 1,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	25 g	11 g	0,1 g	22 g	5 g	0 g	22 g	20 g	0,3 g	18 g	11 g	0,5 g	29 g	7 g	0,2 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Zöldséges töcsni, fűszeres csirkemell csikokkal, fokhagymás tejföllel			Zöldséges húsgolyók, kevert salátával, kuszusszal			Sütőben sült hal sült zöldségekkel			Túró alapú pizza			Caprese csirkemell karfiolrizszel		
	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéрге:	zsír / telített zs.:
	352 Kcal	27 g	8 g / 2 g	362 Kcal	33 g	7 g / 1,7 g	324 Kcal	32 g	11 g / 1,5 g	379 Kcal	37 g	14 g / 6,3 g	307 Kcal	36 g	13 g / 4,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	43 g	4 g	0,8 g	38 g	11 g	1,7 g	34 g	6 g	3,5 g	24 g	9 g	1,8 g	11 g	3 g	0,5 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető: glutén		
összetevők	újburgonya, kukkini, sárgarépa, csirkemell, káposzta, tejföl, napraforgóolaj, fokhagyma, bulgur			csirkemell, fagyaszott vegyeszöldség, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, fokhagyma, feketebors, só, jégsaláta, sárgarépa, zöldséppaprika, paradicsom, kigolyóborka, joghurt, kuszusz			tőkehalfile, paradicsom, vöröshagyma, olivabogyó, olivaoil, petrezselyemzöld, só, feketebors, bébikukorica konzerv, bóbirepa konzerv, zeller, padlizsán, kukkini			félzsiros tehéntúró, paradicsom, túra sovány sajt, csirkesonka, zabkorpá, paradicsompüré, zabliszt, tojás, só, bors, oregánó			karfiol, csirkemell, paradicsom, mozzarella sajt, napraforgóolaj, friss bazsalikom		

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.

2026.03.21.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés, főtt tojásos szendvics, kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	295 Kcal	16 g	13 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	8 g	1,5 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető:		
	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika piros		
Tízórai	Cukkinis brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	273 Kcal	8 g	16 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	25 g	2 g	0,3 g
	Allergén: glutén		
összetevők	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szezám; tojás		
	cukkini, teljes kiőrlésű búzaliszt, kókuszital, margarin, cukormentes étcsokoládé, kakaópor, édesítő		
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.