

2026. március 23-27.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli				Humuszos tonhalkrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Spenótos sajtkrém, kenyér, retek, répa			Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Reggeli quesadilla				
	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.:		
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	271 Kcal	22 g	7 g / 1,3 g	172 Kcal	8 g	6 g / 2 g	240 Kcal	12 g	6 g / 1,8 g	298 Kcal	19 g	11 g / 2,8 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	1,8 g	22 g	4 g	1,2 g	35 g	10 g	1,2 g	30 g	3 g	1,6 g		
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; hal; szezámmag			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén				
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők:			tonhal konzerv, humusz, teljes kiőrésű PurPur kenyér, paradicsom			sárgarépa, retek, teljes kiőrésű PurPur kenyér, light sajtkrém, spenót, joghurt			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrésű PurPur kenyér			paradicsom, tojás, teljes kiőrésű búzatortilla, csirkes					
Tízórai				Mangós pohárkrém			Áfonyás sajttorta			Répatorta, szilva			ikaós-rumos-narancsos gesztenyedessze				
	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.:		
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	221 Kcal	16 g	10 g / 1,6 g	241 Kcal	5 g	16 g / 7,6 g	190 Kcal	7 g	3 g / 0,5 g	330 Kcal	26 g	5 g / 2,4 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	17 g	15 g	0,2 g	18 g	5 g	0,4 g	33 g	8 g	1,3 g	45 g	33 g	0,1 g		
	Allergén:			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz				
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén					
Összetevők:			joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő, mandula			light mascarpone, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, fekete áfonya, margarin			sárgarépa, teljes kiőrésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütő			sovány tehéntúró, fagyasztott gesztenyemassza, ka					
Ebéd	Lestyános csirkeraguleves, Rakott burgonya csemege uborkával			Kassai burgonyaleves, Ragacos csirkecomb kuszkusz salátával			Lencseleves, Sült paprika krémes csirkemell, zöldséges quinoa			Daragaluska leves, Borsófőzelék fasírtgolyókkal			Zellerkrémleves, Csirke fajitas				
	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.:		
	785 Kcal	70 g	28 g / 9 g	682 Kcal	55 g	18 g / 4,4 g	803 Kcal	61 g	24 g / 6,3 g	748 Kcal	51 g	26 g / 4 g	659 Kcal	42 g	22 g / 4,5 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	61 g	12 g	4,2 g	74 g	14 g	2,9 g	84 g	18 g	1,9 g	75 g	18 g	3,1 g	72 g	9 g	1,9 g		
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén			Allergén: mustár; szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; mustár			Allergén: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz				
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:					
Összetevők:			újburgonya, csirkemell, tojás, joghurt, kovászos uborka, angolszalonna, túra sovány sajt, tejföl leves: csirkemell, zöldbab, sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, friss citromlé, búzaliszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, csökkentett nátriumtartalmú só			csirkecomb filézett, fagyasztott mexikói vegyesfőzelék, kuszkusz, mustár, szezámmag, méz, fokhagyma leves: burgonya, csirkemell, tejfől, sárgarépa, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, feketebors			csirkemell, kaliforniai paprika piros, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, quinoa, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj leves: lencse, tejfől, Graham-liszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, mustár, ecet, só, fokhagyma, feketebors			csirkemell, rizs, kaliforniai paprika piros, kaliforniai paprika sárga, kaliforniai paprika zöld, cukkini, sárgarépa, lilahagyma, olívaolaj leves: zeller, tejfől, sárgarépa, petrezselyemgyökér, Graham-liszt, karalábé, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld, feketebors, PurPur kenyér teljes kiőrésű					
Uzsonna	Almás-kakaós muffin, Banán			Kókuszos-diós golyók, alma			Almás piskóta, mandarin			Gyümölcszselés vaníliapuding			Erdei gyümölcsös clafoutis				
	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.:		
	350 Kcal	8 g	14 g / 3,1 g	293 Kcal	6 g	15 g / 7,7 g	203 Kcal	9 g	5 g / 1,3 g	361 Kcal	14 g	21 g / 1,4 g	259 Kcal	11 g	13 g / 4,5 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	46 g	27 g	0,1 g	31 g	12 g	0,5 g	29 g	12 g	0,2 g	28 g	12 g	0 g	24 g	7 g	0,2 g		
	Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz				
Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:					
Összetevők:			alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, banán			sárgarépa, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, dió, alma			alma, tojás, teljes kiőrésű búzaliszt, citromlé, meste			mandulailat, szeder, vaníliás pudingpor, zselatin			erdei gyümölcs, zabliszt, főzőtejszín, kókuszital, tojá		
Vacsora	Spenót főtt tojással			Narancsos fetás céklasaláta			Töltött cukkini			Zöldfűszeres halfilé zöldségágyon			Sajttal-sonkával göngyölt csirkemell sült zöldségekkel				
	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.:		
	345 Kcal	24 g	18 g / 4,3 g	344 Kcal	35 g	7 g / 3,6 g	379 Kcal	36 g	13 g / 4,8 g	256 Kcal	26 g	8 g / 0,7 g	269 Kcal	40 g	4 g / 1,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	21 g	7 g	1,6 g	34 g	9 g	1,4 g	28 g	7 g	0,8 g	20 g	4 g	1,3 g	17 g	5 g	2,8 g		
	Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller				
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; szója					
összetevők:			spenót, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, só, fokhagyma, feketebors, tojás			cékla, csirkemell, jégсалáta, narancs, sárgarépa, fetasajt			cukkini, csirkemell, zöldborsó, trappista sajt, tojás, v			tőkehalfilé, friss citromlé, búzaliszt, repceolaj, só, pe			csirkemell, túra sovány sajt, csirkesonka, padlizsán,		

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 28.

SZOMBAT			
Reggeli	Zöldséges sonkás frittata		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	292 Kcal	21 g	11 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	4 g	1,8 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, kaliforniai paprika		
Tízórai	Sajtos szezámmagos rudak, zöldségphasábbal		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	204 Kcal	20 g	7 g / 2,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	3 g	1,6 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; szezám; glutén		
	Feltételezhető:		
összetevők	sárgarépa, túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű kenyér		
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.