

2026. március 9-13.

á	HÉTŐ			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	241 Kcal	13 g	11 g / 2,6 g	171 Kcal	14 g	4 g / 1,4 g	192 Kcal	18 g	4 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	3 g	2,4 g	21 g	7 g	2,4 g	19 g	6 g	1,6 g	19 g	3 g	1,3 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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		
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 vaníliapuding			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	166 Kcal	4 g	10 g / 1,9 g	209 Kcal	8 g	12 g / 7,2 g	149 Kcal	3 g	5 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				19 g	8 g	0 g	15 g	7 g	0,3 g	16 g	3 g	0,1 g	22 g	8 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz		
összetevők				mandulaital, szeder, bokormogyoró, vaníliás pudingpor, zselatin			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			alma, tojás, zabpehely, mandulaital, kókuszreszelék, kakaópor			mandulaital, szeder, csokis pudingpor		
Ebéd	Csirkepörkölt finomfőzelékkel			Grillezett csirkecomb, snidlinges quinoa salátával, Cékla			Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizzsel, csemege uborkával			Kókusztejszínes, prítaminpaprikás borsós csirkecomb, bulgurral			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.:
	446 Kcal	42 g	11 g / 2,1 g	495 Kcal	32 g	14 g / 2,3 g	476 Kcal	46 g	7 g / 3,5 g	409 Kcal	31 g	11 g / 5,4 g	551 Kcal	47 g	20 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	14 g	1,7 g	59 g	25 g	1,5 g	56 g	9 g	4,7 g	50 g	9 g	0,3 g	47 g	10 g	3 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, zöldpaprika, paradicsom, vöröshagyma, tej, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, karfiol, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors			csirkecomb, kigóuborka, csemegekukorica, kaliforniai paprika piros, quinoa, snidling, napraforgóolaj, céklakonzerv			csirkemell, rizs, brokkoli, paradicsompaprika, túra sovány sajt, cékla, zöldborsó, alma, tejföl, csemege uborka			kaliforniai paprika piros, csirkecomb, kókusz főzőkrém, bulgur, zöldborsó, vöröshagyma			csirkemell, paradicsom, túra sovány sajt, napraforgóolaj, sárgarépa, édesburgonya, parmezán sajt, zsemlemorzsa, olívaolaj, fokhagyma, só, bors		
Uzsonna	Raffaello pohárkrém, szőlő			Szilvás piskóta			Gyümölcsös chiapuding			Türöglyök gyümölcszel 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.:
	325 Kcal	5 g	20 g / 10,9 g	194 Kcal	10 g	7 g / 1,8 g	165 Kcal	6 g	9 g / 0,8 g	235 Kcal	18 g	6 g / 2,8 g	215 Kcal	14 g	5 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	11 g	0,3 g	21 g	7 g	0,2 g	15 g	8 g	0 g	26 g	10 g	0,1 g	25 g	6 g	0,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámm; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, kókuszreszelék, 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			joghurt, sovány tehéntúró, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, mesterséges édesítő, kakaópor, rum aroma, kávé aroma		
Vacsora	Borsós csirkefalatok céklasalátával			Mustáros halfilé, színes zöldsökrettel			Grill camambert körtés céklás répasalátával			Fetás spenóttal töltött csirke, párolt tavaszi zöldsökrettel			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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	csirkemell, cékla, paradicsom, kigóuborka, zöldborsó, bulgur, napraforgóolaj, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt			tőkehalfilé, mustár, napraforgóolaj, Graham-liszt, só, rukkola, zöldbab, békukukorica konzerv, zeller			sárgarépa, zeller, camambert, 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.:
	222 Kcal	9 g	9 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,1 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
összetevők	margarin, szárazbab, vöröshagyma, petrezselyemzöld, fokhagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
Tízórai	Erdei gyümölcsös rizsfelfűjt		
	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			
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 9-13.

	HÉTŐ			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	241 Kcal	13 g	11 g / 2,6 g	171 Kcal	14 g	4 g / 1,4 g	192 Kcal	18 g	4 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	3 g	2,4 g	21 g	7 g	2,4 g	19 g	6 g	1,6 g	19 g	3 g	1,3 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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		
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 vaníliapuding			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.:
				120 Kcal	5 g	7 g / 0,5 g	83 Kcal	2 g	5 g / 1 g	105 Kcal	4 g	6 g / 3,6 g	74 Kcal	1 g	2 g / 0,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				9 g	4 g	0 g	8 g	3 g	0,2 g	8 g	1 g	0,1 g	11 g	4 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz		
összetevők				mandulaital, szeder, bokormogyoró, vaníliás pudingpor, zselatin			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			alma, tojás, zabpehely, mandulaital, kókuszreszelék, kakaópor			mandulaital, szeder, csokis pudingpor		
Ebéd	Csirkepörkölt finomfőzelékkel			Grillezett csirkecomb, snidlinges quinoa salátával, Cékla			Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizzsel, csemege uborkával			Kókusztejszínes, prítaminpaprikás borsós csirkecomb, bulgurral			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.:
	446 Kcal	42 g	11 g / 2,1 g	495 Kcal	32 g	14 g / 2,3 g	476 Kcal	46 g	7 g / 3,5 g	409 Kcal	31 g	11 g / 5,4 g	551 Kcal	47 g	20 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	14 g	1,7 g	59 g	25 g	1,5 g	56 g	9 g	4,7 g	50 g	9 g	0,3 g	47 g	10 g	3 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, zöldpaprika, paradicsom, vöröshagyma, tej, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, karfiol, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors			csirkecomb, kigóuborka, csemegekukorica, kaliforniai paprika piros, quinoa, snidling, napraforgóolaj, céklakonzerv			csirkemell, rizs, brokkoli, paradicsompaprika, túra sovány sajt, cékla, zöldborsó, alma, tejföl, csemege uborka			kaliforniai paprika piros, csirkecomb, kókusz főzőkrém, bulgur, zöldborsó, vöröshagyma			csirkemell, paradicsom, túra sovány sajt, napraforgóolaj, sárgarépa, édesburgonya, parmezán sajt, zsemlemorzsza, olívaolaj, fokhagyma, só, bors		
Uzsonna	Raffaello pohárkrém, szőlő			Szilvás piskóta			Gyümölcsös chiapuding			Türöglyök gyümölcszel 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.:
	187 Kcal	3 g	10 g / 5,4 g	97 Kcal	5 g	4 g / 0,9 g	83 Kcal	3 g	4 g / 0,4 g	118 Kcal	9 g	3 g / 1,4 g	143 Kcal	9 g	4 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	20 g	10 g	0,1 g	10 g	3 g	0,1 g	8 g	4 g	0 g	13 g	5 g	0 g	17 g	4 g	0,3 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, kókuszreszelék, 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			joghurt, sovány tehéntúró, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, mesterséges édesítő, kakaópor, rum aroma, kávé aroma		
Vacsora	Borsós csirkefalatok céklasalátával			Mustáros halfilé, színes zöldsökrettel			Grill camambert körtés céklás répasalátával			Fetás spenóttal töltött csirke, párolt tavaszi zöldsökrettel			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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	csirkemell, cékla, paradicsom, kigóuborka, zöldborsó, bulgur, napraforgóolaj, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt			tőkehalfilé, mustár, napraforgóolaj, Graham-liszt, só, rukkola, zöldbab, békukukorica 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.:
	222 Kcal	9 g	9 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,1 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója		
összetevők	Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
	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		
összetevők	Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz		
	szeder, tojáspor, rizs, margarin, kókuszital, vanília aroma		
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 9-13.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos zöldborsókrém, 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.:
				194 Kcal	15 g	5 g / 1 g	211 Kcal	11 g	5 g / 1,6 g	201 Kcal	15 g	5 g / 1,5 g	192 Kcal	18 g	4 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				21 g	3 g	2,8 g	30 g	10 g	0,9 g	24 g	6 g	1,8 g	19 g	3 g	1,3 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; hal			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; hal		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		
				tonhal konzerv, kovászos uborka, joghurt, majonéz, lilahagyma, só teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			csemege uborka, vöröshagyma, napraforgóolaj, fokhagyma, margarin zöldborsó, light sajtkrém, 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				Gyümölcszselés vaníliapuding			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	166 Kcal	4 g	10 g / 1,9 g	209 Kcal	8 g	12 g / 7,2 g	149 Kcal	3 g	5 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				19 g	8 g	0 g	15 g	7 g	0,3 g	16 g	3 g	0,1 g	22 g	8 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tojás; glutén			Allergén:		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz		
				mandulailat, szeder, bokormogyoró, vaníliás pudingpor, zselatin			alma, dió, olívaolaj, zabliszt, sütőpor			alma, tojás, zabpehely, mandulailat, kókuszreszelék, kakaópor			mandulailat, szeder, csokis pudingpor		
Ebéd	Gombapörkölt finomfőzelékkel			Pácolt tofu rostos sütte, snidlinges quinoa salátával, Cékla			Sajttal, zöldséggel töltött gomba rizzsel, csemege uborkával			Kókusztejszínes, pritaminpaprikás borsós tofu, bulgurral			Paradicsomos-mozzarellás szejtán, 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.:
	421 Kcal	22 g	17 g / 2,6 g	505 Kcal	20 g	20 g / 2,7 g	412 Kcal	28 g	7 g / 3,3 g	364 Kcal	20 g	11 g / 4,9 g	564 Kcal	47 g	19 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	45 g	14 g	2,3 g	60 g	25 g	4,4 g	59 g	9 g	4,6 g	50 g	9 g	0,1 g	51 g	10 g	2,8 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: szója			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: szója; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	csiperke, vöröshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, fűszerpaprika,tej, sárgarépa, zöldborsó, petrezselyemgyökér, karfiol, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors			tofu, olívaolaj, szójaszósz, só, kigýóuborka, csemegekukorica, kaliforniai paprika piros, quinoa, snidling, napraforgóolaj, céklakonzerv			gomba, rizs, brokkoli, paradicsompaprika, túra sovány sajt, cékla, zöldborsó, alma, tejfõl, csemege uborka			kaliforniai paprika piros, tofu, kókusz fõzõkrém, bulgur, zöldborsó, vöröshagyma			szejtán, paradicsom, túra sovány sajt, napraforgóolaj, sárgarépa, édesburgonya, parmezán sajt, zsemlemorzsa, olívaolaj, fokhagyma, só, bors		
Uzsonna	Raffaello pohárkrém, szõlõ			Szilvás piskóta			Gyümölcsös chiapuding			Túrógolyók gyümõlccsel 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.:
	325 Kcal	5 g	20 g / 10,9 g	194 Kcal	10 g	7 g / 1,8 g	165 Kcal	6 g	9 g / 0,8 g	235 Kcal	18 g	6 g / 2,8 g	215 Kcal	14 g	5 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	11 g	0,3 g	21 g	7 g	0,2 g	15 g	8 g	0 g	26 g	10 g	0,1 g	25 g	6 g	0,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
összetevők	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
	kókuszital, kókuszreszelék, mandula, vaníliás pudingpor, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, szõlõ			szilva, tojás, zabliszt, sütõpor, édesítõ			mandulailat, málna, chia mag, mesterséges édesítõ			alma, sovány tehéntúró, zabpehely, cukormentes étcsokoládé			joghurt, sovány tehéntúró, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, mesterséges édesítõ, kakaópor, rum aroma, kávé aroma		
Vacsora	Borsós falatkák céklasalátával			Mustáros halfilé, színes zöldkörettel			Grill camambert körtés céklás répasalátával			Firenzei halfilé, párolt tavaszi zöldkörettel			Székelykáposzta tofuval, 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	30 g	13 g / 1,6 g	287 Kcal	28 g	10 g / 1,1 g	463 Kcal	39 g	19 g / 7,6 g	405 Kcal	37 g	15 g / 3,6 g	322 Kcal	16 g	17 g / 3,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	47 g	6 g	0,3 g	22 g	6 g	2,1 g	33 g	20 g	5,1 g	30 g	10 g	4,4 g	27 g	4 g	4,3 g
	Allergén: tojás; szója; glutén			Allergén: zeller; hal; glutén; mustár			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás			Allergén: hal; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
	szójagranulátum, cékla, paradicsom, kigýóuborka, zöldborsó, bulgur, napraforgóolaj, tojás, teljes kiõrlésű búzaliszt			tõkehalfilé, mustár, napraforgóolaj, Graham-liszt, só kukkõla, zõldbab, bébikukorica konzerv, zeller			sárgarépa, zeller, camembert, joghurt, körte, cékla, majonéz, napraforgóolaj			tõkehalfilé, fagyaszottt spenót, tej, túra sovány sajt, citrom, napraforgóolaj, búzaliszt, fokhagyma, feketebors sárgarépa, zõldbab, zõldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyemzõlõ			savanyúkáposzta, tejfõl, vöröshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, fokhagyma, köménymag, tofu, teljes kiõrlésű 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.

2026.03.14.

	SZOMBAT		
Reggeli	Babpástétom, PurPur kenyér, Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	222 Kcal	9 g	9 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,1 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
összetevők	margarin, szárazbab, vöröshagyma, petrezselyemzöld, fokhagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
Tízórai	Erdei gyümölcsös rizsfelfűjt		
	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		

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.