

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:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérije:	zsír / telített zs.:
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 g	222 Kcal	17 g	7 g / 2,8 g	185 Kcal	15 g	5 g / 0,9 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	23 g	3 g	0,9 g	23 g	5 g	1,2 g	19 g	3 g	2,9 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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők				zöldpaprika, csiperke, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj			félzsíros tehéntúró, sárgarépa, túra sovány sajt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			tonhal konzerv, kovászos uborka, lilahagyma, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			paradicsom, jégsaláta, búzatortilla, csirkemell, napraforgóolaj		
Tízórai				Feketeerdő pohárkrém			Sajtos-túrós pogácsa, szilva			Fitt túrószelet, Körte			Zserbós energiagyolyók		
	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.:
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	249 Kcal	17 g	9 g / 4,5 g	124 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	196 Kcal	9 g	11 g / 6 g	319 Kcal	8 g	18 g / 6 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	11 g	5 g	0,9 g	16 g	10 g	0 g	29 g	7 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás		
összetevők				meggy, félzsíros tehéntúró, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kakaópor, mesterséges édesítő			túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, szilva			félzsíros tehéntúró, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő, körte			nektarin, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, dió, cukormentes étcsokoládé		
Ebéd	Mexikói csirke			Bolognai spagheti			Csirkével és fetával töltött édesburgonya			Húsgombóc sajtmártásban, zöldséges kuszkuossal			Rakott sárgarépás bulgur		
	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.:
	546 Kcal	46 g	8 g / 1,1 g	480 Kcal	33 g	16 g / 4,3 g	524 Kcal	38 g	16 g / 4,4 g	543 Kcal	43 g	13 g / 4,1 g	387 Kcal	34 g	9 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	72 g	14 g	0,8 g	51 g	14 g	2,5 g	58 g	13 g	1,2 g	63 g	9 g	2,9 g	44 g	6 g	0,8 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, csemegekukorica, szárazbab, paradicsompüré, kaliforniai paprika piros, rizs, lilahagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj			sovány sertéshús, paradicsompüré, durumtésztá, köményes sovány sajt, vöröshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, oregánó, feketebors			édesburgonya, csirkemell, paradicsom, vöröshagyma, fetasajt, olívaolaj, só, bors, bazsalikom			csirkemell, tojás, vöröshagyma, só, feketebors, tej, köményes sovány sajt, búzaliszt, margarin, só, szerezcsendő, feketebors, kuszkuusz, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék			sárgarépa, csirkemell, tojás, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás		
Uzsonna	Kókuszropogós, Mandarin			Almás-mogyorós zabtallér			Fahéjas-diós-almás gyümölcsjoghurt			Gyümölcsös lusta rétes			Barackos morzsasüti		
	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.:
	170 Kcal	5 g	9 g / 5,9 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:
	18 g	10 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		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	zabpehely, kókuszreszelék, tej, tojás, kakaópor, mesterséges édesítő, mandarin			alma, zabpehely, bokormogyoró, cukormentes étcsokoládé			joghurt, alma, dió, fahéj, mesterséges édesítő			sovány kefir, félzsíros tehéntúró, szilva, korpás zsemle teljes kiőrlésű, tojás, mesterséges édesítő, szilva			nektarin, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, zabpehely, vitaminozott margarin, tojás		
Vacsora	Zöldséges töcsni, fűszeres csirkemell csikokkal, fokhagymás tejföllel			Zöldséges húsgolyók, kevert salátával			Sütőben sült hal sült zöldségekkel			Túró alapú pizza			Caprese csirkemell karfiolrizszel		
	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.:
	284 Kcal	25 g	8 g / 2 g	287 Kcal	31 g	7 g / 1,6 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:
	28 g	4 g	0,8 g	23 g	11 g	1,7 g	24 g	6 g	3,5 g	24 g	9 g	1,8 g	11 g	3 g	0,5 g
	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz		
	Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető: glutén		
összetevők	újburgonya, kukkini, sárgarépa, csirkemell, káposzta, tejföl, napraforgóolaj, fokhagyma			csirkemell, fagyaszott vegyeszöldség, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, fokhagyma, feketebors, só, jégsaláta, sárgarépa, zöldpaprika, paradicsom, kígyóuborka, joghurt			tőkehalfilé, paradicsom, vöröshagyma, olívaolaj, olívaolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, bébi-kukorica konzerv, bécirépa konzerv, zeller, padlizsán, kukkini			félzsíros 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. március 21.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés, főtt tojásos szendvics, kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	225 Kcal	12 g	11 g / 3,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	7 g	1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	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		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás		
összetevők	cukkini, teljes kiőrlésű búzaliszt, kókuszolaj, margarin, cukormentes étcsokoládé, kakaópor, édesítőszer		
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 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:	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	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 g	192 Kcal	15 g	6 g / 2,7 g	156 Kcal	14 g	5 g / 0,8 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	23 g	3 g	0,9 g	18 g	4 g	1 g	14 g	2 g	2,7 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:		
				zöldpaprika, csiperke, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj			félzsíros tehéntúró, sárgarépa, túra sovány sajt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			tonhal konzerv, kovászos uborka, lilahagyma, majonéz, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			paradicsom, jégsaláta, búzatorilla, csirkemell, napraforgóolaj		
Tízórai				Feketeerdő pohárkrém			Sajtos-túrós pogácsa, szilva			Fitt túrószelet, Körte			Zserbós energiagolyók		
	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	124 Kcal	9 g	4 g / 2,2 g	72 Kcal	6 g	2 g / 0,7 g	88 Kcal	4 g	5 g / 3 g	160 Kcal	4 g	9 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	11 g	7 g	0,1 g	8 g	4 g	0,5 g	6 g	3 g	0 g	14 g	3 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezámm; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezámm; tejtermék, laktóz; tojás		
				meggy, félzsíros tehéntúró, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kakaópor, mesterséges édesítő			túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, szilva			félzsíros tehéntúró, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő, körte			nektarin, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, dió, cukormentes étcsokoládé		
Ebéd	Mexikói csirke			Bolognai spaghetti			Csirkével és fetával töltött édesburgonya			Húsgombóc sajt mártásban, zöldséges kusz-kusszal			Rakott sárgarépas bulgur		
	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.:
	546 Kcal	46 g	8 g / 1,1 g	480 Kcal	33 g	16 g / 4,3 g	524 Kcal	38 g	16 g / 4,4 g	543 Kcal	43 g	13 g / 4,1 g	387 Kcal	34 g	9 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	72 g	14 g	0,8 g	51 g	14 g	2,5 g	58 g	13 g	1,2 g	63 g	9 g	2,9 g	44 g	6 g	0,8 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	csirkemell, csemegekukorica, szárazbab, paradicsompüré, kaiformiai paprika piros, rizs, lilahagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj			sovány sertéshús, paradicsompüré, durumtészta, köményes sovány sajt, vöröshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, oregánó, fekete bors			édesburgonya, csirkemell, paradicsom, vöröshagyma, fetasajt, olívaolaj, só, bors, bazsalikom			csirkemell, tojás, vöröshagyma, só, fekete bors, tej, köményes sovány sajt, búzaliszt, margarin, só, szerezscendió, fekete bors, kusz-kusz, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék			sárgarépa, csirkemell, tojás, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás		
Uzsonna	Kókuszropogós, Mandarin			Almás-mogyorós zabtallér			Fahéjas-diós-almás gyümölcsjoghurt			Gyümölcsös lusta rétes			Barackos morzsa süti		
	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.:
	147 Kcal	4 g	9 g / 5,9 g	109 Kcal	3 g	6 g / 1,5 g	143 Kcal	7 g	7 g / 2,3 g	163 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:
	13 g	6 g	0,1 g	11 g	3 g	0 g	11 g	10 g	0,2 g	14 g	7 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; szezámm; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	zabpehely, kókuszreszelék, tej, tojás, kakaópor, mesterséges édesítő, mandarin			alma, zabpehely, bokormogyoró, cukormentes étcsokoládé			joghurt, alma, dió, fahéj, mesterséges édesítő			sovány kefir, félzsíros tehéntúró, szilva, korpás zsemle teljes kiőrlésű, tojás, mesterséges édesítő, szilva			nektarin, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, zabpehely, vitaminizott margarin, tojás		
Vacsora	Zöldséges tócsni, fűszeres csirkemell csikokkal, fokhagymás tejföllel			Zöldséges húsgolyók, kevert salátával			Sütőben sült hal sült zöldségekkel			Túró alapú pizza			Caprese csirkemell karfiolrízzsel		
	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.:
	284 Kcal	25 g	8 g / 2 g	287 Kcal	31 g	7 g / 1,6 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:
	28 g	4 g	0,8 g	23 g	11 g	1,7 g	24 g	6 g	3,5 g	24 g	9 g	1,8 g	11 g	3 g	0,5 g
	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető: glutén		
	újburgonya, kukkini, sárgarépa, csirkemell, káposzta, tejföl, napraforgóolaj, fokhagyma			csirkemell, fagyaszott vegyeszöldség, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, fokhagyma, fekete bors, só, jégsaláta, sárgarépa, zöldpaprika, paradicsom, kígyóborka, joghurt			tőkehalfilé, paradicsom, vöröshagyma, olívaolaj, olívaolaj, petrezselyemzöld, só, fekete bors, bébikukorica konzerv, bóbirepa konzerv, zeller, padlizsán, kukkini			félzsíros 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. március 21.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrémés, főtt tojásos szendvics, kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	225 Kcal	12 g	11 g / 3,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	7 g	1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	light sajtkrém, tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika piros		
Tízórai	Cukkinis brownie		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137 Kcal	4 g	8 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	13 g	1 g	0,1 g
	Allergén: glutén		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szezám; tojás		
összetevők	cukkini, teljes kiőrlésű búzaliszt, kókuszital, margarin, cukormentes étcsokoládé, kakaópor, 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 16-20.

	HÉTFO			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Sajtos gombakrém, PurPur kenyér, paprika			Sajtos- répás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Retek			Tojásos wrap		
	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	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 g	222 Kcal	17 g	7 g / 2,8 g	185 Kcal	15 g	5 g / 0,9 g	253 Kcal	11 g	11 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	23 g	3 g	0,9 g	23 g	5 g	1,2 g	19 g	3 g	2,9 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: tojás; glutén		
összetevők				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Tízórai				Feketeerdő pohárkrém			Sajtos-túrós pogácsa, szilva			Fitt túrószelet, Körte			Zserbós energiagolyók		
	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	249 Kcal	17 g	9 g / 4,5 g	124 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	196 Kcal	9 g	11 g / 6 g	319 Kcal	8 g	18 g / 6 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	11 g	5 g	0,9 g	16 g	10 g	0 g	29 g	7 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít		
összetevők				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezámmag; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás		
Ebéd	Mexikói szejtán			Bolognai spaghetti			Tofuval és fetával töltött édesburgonya			„Húsgombóc” sajtmártásban, zöldséges kuszkuossal			Rakott sárgarépas bulgur		
	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.:
	562 Kcal	46 g	7 g / 0,9 g	490 Kcal	26 g	10 g / 2,2 g	479 Kcal	18 g	20 g / 4,9 g	550 Kcal	38 g	11 g / 3,6 g	388 Kcal	18 g	16 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	77 g	14 g	0,6 g	74 g	15 g	2,3 g	58 g	13 g	0,9 g	73 g	9 g	2,7 g	44 g	7 g	0,9 g
	Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: szója; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Uzsonna	Kókuszropogós, Mandarin			Almás-mogyorós zabtallér			Fahéjas-diós-almás gyümölcsjoghurt			Gyümölcsös lusta rétes			Barackos morzsa-süti		
	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.:
	170 Kcal	5 g	9 g / 5,9 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:
	18 g	10 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; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Zöldséges tócsni, fűszeres tofuval, fokhagymás tejföllel			Vajban sült fokhagymás-citromos lazac kevert salátával			Sütőben sült hal sült zöldségekkel			Túrós alapú pizza			Caprese tofu karfiolrizzsel		
	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.:
	268 Kcal	13 g	11 g / 2,5 g	276 Kcal	29 g	8 g / 2 g	324 Kcal	32 g	11 g / 1,5 g	369 Kcal	33 g	15 g / 6,3 g	284 Kcal	21 g	17 g / 4,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28 g	5 g	0,7 g	21 g	11 g	0,7 g	24 g	6 g	3,5 g	25 g	9 g	1,8 g	11 g	3 g	0,4 g
	Allergén: szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; hal			Allergén: hal; zeller			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén		
összetevők	újburgonya, kukkini, sárgarépa, tofu, káposzta, tejföl, napraforgóolaj, fokhagyma			szardínia, margarin, fokhagyma, lime, só, bors, kakukkfű, lime héja, jégsaláta, sárgarépa, zöldpaprika, paradicsom, kigolyóborka, joghurt			tőkehalfilé, paradicsom, vöröshagyma, olivabogyó, olívaolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, békakukorica konzerv, bébirépa konzerv, zeller, padlizsán, kukkini			félzsíros tehéntúró, paradicsom, túra sovány sajt, vegán sonka, zabkorpá, paradicsompüré, zabliszt, tojás, só, bors, oregánó			karfiol, tofu, 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. március 21.

	SZOMBAT		
Reggeli	Sajtkrém, főtt tojásos szendvics, kaliforniai paprikával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	225 Kcal	12 g	11 g / 3,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	7 g	1 g
	Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	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		
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szezám; tojás		
összetevők	cukkini, teljes kiőrlésű búzaliszt, kókuszital, margarin, cukormentes étcsokoládé, kakaópor, 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.