

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	231 Kcal	20 g	6 g / 1,2 g	172 Kcal	8 g	6 g / 2 g	181 Kcal	9 g	5 g / 1,9 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	23 g	2 g	1,5 g	22 g	4 g	1,2 g	25 g	9 g	0,8 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
				tonhal konzerv, humusz, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			sárgarépa, retek, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, spenót, joghurt			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, kaliforniai paprika sárga			paradicsom, tojás, teljes kiőrlésű búzatorilla, csirkesonka		
Tízórai				Mangós pohárkrém			Áfonyás sajttorta			Répatorta			Kakaós-rumos-narancsos gesztenyedesszert		
	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	190 Kcal	14 g	7 g / 1,4 g	241 Kcal	5 g	16 g / 7,6 g	152 Kcal	7 g	3 g / 0,5 g	171 Kcal	11 g	7 g / 1,2 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	25 g	1 g	1,3 g	16 g	11 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén		
				joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő, mandula			light mascarpone, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, fekete áfonya, margarin			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, fagyasztott gesztenyemassza, kakaópor, friss narancslé, rum, narancshéj		
Ebéd	Rakott burgonya csemege uborkával			Ragacssos csirkecomb kuszkusz salátával			Sült paprika krémes csirkemell, zöldséges quinoa			Borsófőzelék fasírtgolyókkal			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.:
	572 Kcal	49 g	22 g / 8,2 g	493 Kcal	37 g	13 g / 2,4 g	503 Kcal	45 g	14 g / 3,6 g	568 Kcal	46 g	19 g / 3 g	460 Kcal	36 g	12 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	43 g	7 g	3 g	54 g	12 g	0,7 g	49 g	15 g	0,8 g	52 g	17 g	2,1 g	53 g	6 g	0,4 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: mustár; szezámmag; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén:		
Összetevők:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
	újburgonya, csirkemell, tojás, joghurt, kovászos uborka, angolzalonna, túró sovány sajt, tejföl			csirkecomb filézett, fagyasztott mexikói vegyesfőzelék, kuszkusz, mustár, szezámmag, méz, fokhagyma			csirkemell, kaliforniai paprika piros, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, quinoa, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj			zöldborsó, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, csirkemell, zsemle, tojás, vöröshagyma, zsemlemorzsa, fűszerpaprika			csirkemell, rizs, kaliforniai paprika piros, kaliforniai paprika sárga, kaliforniai paprika zöld, kukkini, sárgarépa, ilahagyma, olívaolaj		
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	275 Kcal	6 g	15 g / 7,7 g	151 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	241 Kcal	10 g	14 g / 0,9 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	28 g	9 g	0,5 g	23 g	11 g	0,1 g	19 g	8 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, banán			sárgarépa, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, dió, alma			alma, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, citromlé, mesterséges édesítő, fahéj, mandarin			mandulailtal, szeder, vaníliás pudingpor, zselatin			erdei gyümölcs, zabliszt, főzőtejszín, kókuszital, tojás		
Vacsora	Spenót főtt tojással			Narancsos fetás céklasaláta			Töltött kukkini			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.:
	307 Kcal	21 g	16 g / 3,6 g	276 Kcal	32 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	1,5 g	19 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: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; szója		
	spenót, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, só, fokhagyma, feketebors, tojás			cékla, csirkemell, jégسالáta, narancs, sárgarépa, fetasajt			kukkini, csirkemell, zöldborsó, trappista sajt, tojás, vöröshagyma, köles, napraforgóolaj			tőkehalfile, friss citromlé, búzaliszt, repceolaj, só, petrezselyemzöld, tárkony, kakukkfű, brokkoli, zöldbab, karfiol, cékla			csirkemell, túró sovány sajt, csirkesonka, padlizsán, bébiukorica konzerv, békirépa konzerv, zeller		

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.

2026.03.28.

	SZOMBAT		
Reggeli	Zöldséges sonkás frittata		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	262 Kcal	20 g	10 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	3 g	1,6 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, kaliforniai paprika piros, csirkesonka, paradicsom, zabliszt, túra sovány sajt		
Tízórai	Sajtos szezámmagos rudak, zöldséghasábbal		
	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; szezámmag; glutén		
	Feltételezhető:		
összetevők	sárgarépa, túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, szezámmag		
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 23-27.

	HÉTFO			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	231 Kcal	20 g	6 g / 1,2 g	143 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g	171 Kcal	9 g	4 g / 1,5 g	220 Kcal	17 g	9 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	23 g	2 g	1,5 g	18 g	4 g	1 g	25 g	9 g	0,7 g	18 g	2 g	1,2 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; hal; szezámmag			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
				tonhal konzerv, humusz, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			sárgarépa, retek, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, spenót, joghurt			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű búzatorlilla, csirkesonka, kaliforniai paprika sárga			paradicsom, tojás, teljes kiőrlésű búzatorlilla, csirkesonka		
Tízórai				Mangós pohárkrém			Áfonyás sajttorta			Répatorta			Kakaós-rumos-narancsos gesztenyedesszert, mandarin		
	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	126 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	121 Kcal	3 g	8 g / 3,8 g	76 Kcal	3 g	1 g / 0,3 g	133 Kcal	9 g	2 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	9 g	8 g	0,1 g	9 g	3 g	0,2 g	12 g	0 g	0,7 g	20 g	15 g	0 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén		
				joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő, mandula			light mascarpone, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, fekete áfonya, margarin			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fahéj, sütőpor, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, fagyasztott gesztenyemassza, kakaópor, friss narancslé, rum, narancshéj		
Ebéd	Rakott burgonya csemege uborkával			Ragacssos csirkecomb kuszkusz salátával			Sült paprika krémes csirkemell, zöldséges quinoa			Borsófőzelék fasírtgolyókkal			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.:
	572 Kcal	49 g	22 g / 8,2 g	493 Kcal	37 g	13 g / 2,4 g	503 Kcal	45 g	14 g / 3,6 g	568 Kcal	46 g	19 g / 3 g	460 Kcal	36 g	12 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	43 g	7 g	3 g	54 g	12 g	0,7 g	49 g	15 g	0,8 g	52 g	17 g	2,1 g	53 g	6 g	0,4 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: mustár; szezámmag; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén:		
Összetevők:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
	újburgonya, csirkemell, tojás, joghurt, kovászos uborka, angoliszalonna, túra sovány sajt, tejföl			csirkecomb filézett, fagyasztott mexikói vegyesfőzelék, kuszkusz, mustár, szezámmag, méz, fokhagyma			csirkemell, kaliforniai paprika piros, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, quinoa, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj			zöldborsó, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, csirkemell, zsemle, tojás, vöröshagyma, zsemlemorzsa, fűszerpaprika			csirkemell, rizs, kaliforniai paprika piros, kaliforniai paprika sárga, kaliforniai paprika zöld, kukkini, sárgarépa, ilahagyma, olívaolaj		
Uzsonna	Almás-kakaós muffin, Banán			Kókuszos-diós golyók, alma			Almás piskóta, mandarin			Gyümölcsszelés 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.:
	228 Kcal	5 g	7 g / 1,6 g	148 Kcal	3 g	7 g / 3,8 g	99 Kcal	3 g	2 g / 0,4 g	120 Kcal	5 g	7 g / 0,5 g	130 Kcal	6 g	6 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	24 g	0,1 g	16 g	6 g	0,2 g	16 g	10 g	0,1 g	9 g	4 g	0 g	12 g	3 g	0,1 g
	Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, banán			sárgarépa, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, dió, alma			alma, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, citromlé, mesterséges édesítő, fahéj, mandarin			mandulailtal, szeder, vaníliás pudingpor, zselatin			erdei gyümölcs, zabliszt, főzőtejszín, kókuszital, tojás		
Vacsora	Spenót főtt tojással			Narancsos fetás céklasaláta			Töltött kukkini			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.:
	270 Kcal	18 g	13 g / 2,9 g	276 Kcal	32 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	1,4 g	19 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: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: hal; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; szója		
	spenót, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, só, fokhagyma, feketebors, tojás			cékla, csirkemell, jégsaláta, narancs, sárgarépa, fetasajt			kukkini, csirkemell, zöldborsó, trappista sajt, tojás, vöröshagyma, köles, napraforgóolaj			tőkehalfile, friss citromlé, búzaliszt, repceolaj, só, petrezselyemzöld, tárkony, kakukkfű, brokkoli, zöldbab, karfiol, cékla			csirkemell, túra sovány sajt, csirkesonka, padlizsán, bébikukorica konzerv, bérirépa konzerv, zeller		

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.

--	--	--

2026.03.28.

	SZOMBAT		
Reggeli	Zöldséges sonkás frittata		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	262 Kcal	20 g	10 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	3 g	1,6 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, kaliforniai paprika piros, csirkesonka, paradicsom, zabliszt, túra sovány sajt		
Tízórai	Sajos szezámagos rudak, zöldséghasábbal		
	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 búzaliszt, szezámmag		

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 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.:
				231 Kcal	20 g	6 g / 1,2 g	172 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	10 g	5 g / 1,6 g	299 Kcal	14 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				23 g	2 g	1,5 g	22 g	4 g	1,2 g	29 g	9 g	0,9 g	32 g	3 g	2 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; hal; szezámm			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
				tonhal konzerv, humusz, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			sárgarépa, retek, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, light sajtkrém, spenót, joghurt			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika sárga			paradicsom, tojás, teljes kiőrlésű búzatortilla, vegán sonka		
Tízórai				Mangós pohárkrém			Áfonyás sajttorta			Répatorta			Kakaós-rumos-narancsos gesztenyedesszert		
	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.:
				190 Kcal	14 g	7 g / 1,4 g	241 Kcal	5 g	16 g / 7,6 g	152 Kcal	7 g	3 g / 0,5 g	220 Kcal	17 g	3 g / 1,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				17 g	15 g	0,2 g	18 g	5 g	0,4 g	25 g	1 g	1,3 g	30 g	22 g	0,1 g
	Allergén:			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén		
				joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő, mandula			light mascarpone, joghurt, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, fekete áfonya, margarin			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, fehéj, sütőpor, mesterséges édesítő			sovány tehéntúró, fagyaszott gesztenyemassza, kakaópor, friss narancslé, rum, narancshéj		
Ebéd	Rakott burgonya csemege uborkával			Ragacsos szejtán kuszkus salátával			Sült paprika krémes tofu, zöldséges quinoa			Borsófőzelék tonhalfasírttal			Tofu 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.:
	475 Kcal	31 g	19 g / 6,2 g	457 Kcal	37 g	8 g / 0,9 g	458 Kcal	25 g	18 g / 4,2 g	530 Kcal	52 g	13 g / 3 g	415 Kcal	16 g	16 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	45 g	8 g	3 g	58 g	12 g	0,4 g	49 g	16 g	0,6 g	48 g	20 g	1,6 g	53 g	6 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szója			Allergén: mustár; szezámm; glutén			Allergén: szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; hal			Allergén: szója		
Összetevők:	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	újburgonya, tojás, joghurt, kovászos uborka, vegán bacon, túra sovány sajt, tejföl			szejtán, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék, kuszkus, mustár, szezámmag, méz, fokhagyma			tofu, kaliforniai paprika piros, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, quinoa, light sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj			zöldborsó, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors, tonhal konzerv, tojás, túró, só, bors			tofu, rizs, kaliforniai paprika piros, kaliforniai paprika sárga, kaliforniai paprika zöld, kukkini, sárgarépa, illahagyma, olívaolaj		
Uzsonna	Almás-kakaós muffin, Banán			Kókuszos-diós golyók, alma			Almás piskóta, mandarin			Gyümölcszelés vaniliapuding			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	275 Kcal	6 g	15 g / 7,7 g	151 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	308 Kcal	11 g	20 g / 1,3 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	28 g	9 g	0,5 g	23 g	11 g	0,1 g	20 g	9 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		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:		
	alma, zabliszt, dió, kakaópor, olívaolaj, tojás, banán			sárgarépa, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, dió, alma			alma, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, citromlé, mesterséges édesítő, fehéj, mandarin			mandulailtal, szeder, törökmogyoró, vaniliás pudingpor, zselatin			erdei gyümölcs, zabliszt, főzőtejszín, kókuszital, tojás		
Vacsora	Spenót főtt tojással			Narancsos fetás céklasaláta grill sajttal			Töltött kukkini			Zöldfűszeres halfilé zöldségágyon			Sajttal töltött, vegán baconba göngyölt csiperke, 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.:
	307 Kcal	21 g	16 g / 3,6 g	337 Kcal	33 g	13 g / 7,3 g	423 Kcal	35 g	13 g / 4,7 g	256 Kcal	26 g	8 g / 0,7 g	277 Kcal	30 g	6 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	21 g	7 g	1,5 g	20 g	11 g	4 g	40 g	7 g	0,6 g	20 g	4 g	1,3 g	26 g	6 g	4,4 g
	Allergén: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; szója			Allergén: hal; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója; zeller		
Összetevők:	Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás		
	spenót, tej, Graham-liszt, napraforgóolaj, só, fokhagyma, feketebors, tojás			cékla, sovány grill sajt, jégsaláta, narancs, sárgarépa, fetasajt			kukkini, szójagranulátum, zöldborsó, trappista sajt, tojás, vöröshagyma, köles, napraforgóolaj			tőkehalfile, friss citromlé, búzaliszt, repceolaj, só, petrezselyemzöld, tárkony, kakukkfű, brokkoli, zöldbab, karfiol, cékla			vegán bacon, túra sovány sajt, csiperke, padlizsán, bébiukorica konzerv, bébirépa konzerv, zeller		

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.

2026.03.28.

	SZOMBAT		
Reggeli	Zöldséges „sonkás” frittata		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	254 Kcal	16 g	11 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	3 g	1,6 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója		
	Feltételezhető:		
összetevők	tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, kaliforniai paprika piros, vegán sonka, paradicsom, zabliszt, túra sovány sajt		
Tízórai	Sajos szezámagos rudak, zöldségphasákkal		
	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 búzaliszt, szezámag		

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.