

2026. április 7-10.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli							Párizsis szendvics, paprika			Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóborka			Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóborka		
	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.:
							245 Kcal	13 g	10 g / 3 g	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							26 g	4 g	1,7 g	25 g	2 g	1,1 g	25 g	2 g	1,1 g
Allergén:				Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója	Allergén: szeszám; diófélék; glutén; szója			Allergén: szeszám; diófélék; glutén; szója			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: mustár	Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők							baromfipárizsi, light sajtkm, zöldpaprika, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű			kigyóborka, kápia paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			kigyóborka, kápia paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz		
Tízórai							Epres-vaniliás puding mandulával			Sajtos-túrós pogácsa, banán			Sajtos-túrós pogácsa, banán		
	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.:
							167 Kcal	5 g	8 g / 0,6 g	210 Kcal	13 g	3 g / 1,5 g	210 Kcal	13 g	3 g / 1,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							19 g	8 g	0 g	32 g	22 g	1 g	32 g	22 g	1 g
Allergén:				Allergén:				Allergén: diófélék	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz	Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők							mandulaitalt, eper, vaniliás pudingpor, mandula			sajt, tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, banán			sajt, tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, banán		
Ebéd				Csirkés zöldségleves, Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Currys burgonyakrémleves, Rántott hús sült hagymás és paprikás bulgurral			Joghurtos meggyleves, Kínai édessavanyú csirkemell, bulgurral			Húsgombóc leves, Roston csirke vadasmártással, teljes kiőrlésű tésztával		
	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.:
				697 Kcal	53 g	17 g / 2,5 g	818 Kcal	46 g	24 g / 6,4 g	558 Kcal	41 g	11 g / 1,9 g	736 Kcal	51 g	29 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				83 g	106 g	11 g	3,1 g	106 g	14 g	37,1 g	74 g	21 g	0,5 g	68 g	7 g
Allergén:				Allergén: zeller; glutén; tojás				Allergén: glutén; diófélék; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás; zeller; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: mustár; szeszám; zeller	Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: csillagfűt; kéndioxid, szulfít			
összetevők				csirkehús, paradicsompüré, rizs, búzaliszt, tojás, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, feketebors, újbungonya leves: csirkemell, újbungonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, napraforgóolaj			pulykamell, kukoricapehely, durumliszt, só, napraforgóolaj, tojás, feketebors, vöröshagyma, olívaolaj, bulgur, kaliforniai paprika leves: újbungonya, alaplé, paradicsom, főzőtejszín, vöröshagyma, curry, fokhagyma, lime, teljes kiőrlésű kenyér			csirkemell, bulgur, ananász, kaliforniai paprika, sárgarépa, vöröshagyma, sürtett paradicsom, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma leves: meggy, joghurt, Graham-liszt, citrom, édesítő, fahéj			csirkemell, napraforgóolaj, só, majoránna, feketebors, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, zeller, búzaliszt, vöröshagyma, olaj, mustár, teljes kiőrlésű tészta leves: sertéshús, sárgarépa, zsemle, vöröshagyma, petrezselyemgyökér, tojás, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, petrezselyemzöld, feketebors		
Uzsonna				Almás palacsinta citrmos túróval			Csokikrémes sajtorta, alma			Diós energiagyólyó			Abonett tiramisu		
	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.:
				310 Kcal	15 g	14 g / 3,5 g	324 Kcal	14 g	17 g / 9 g	430 Kcal	11 g	26 g / 9 g	351 Kcal	22 g	15 g / 8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				31 g	10 g	0,1 g	27 g	12 g	0,2 g	35 g	10 g	0,3 g	29 g	9 g	0,3 g
Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám; tojás	Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			
összetevők				alma, tej, Graham-liszt, zabliszt, napraforgóolaj, tojás, tehéntúró, citromlé			tehéntúró, étcsokoládé, keksz, mascarpone, édesítő, alma			nektarin, keksz, dió, étcsokoládé			kávé, tehéntúró, mascarpone, abonett, kakaópor, vanília, rum, édesítő		
Vacsora				Narancsos csirkemell sült zöldségekkel			Grillezett csirkemell, baconbe göngyölt zöldbabbal			Grill sajt, almás zelleres kukoricasalátával			Görög csirkemell grillezett 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.:
				371 Kcal	36 g	9 g / 1,2 g	288 Kcal	32 g	11 g / 3,7 g	382 Kcal	36 g	12 g / 6,2 g	354 Kcal	36 g	10 g / 1,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				37 g	12 g	1 g	15 g	7 g	1,4 g	31 g	14 g	4,3 g	29 g	13 g	2 g
Allergén:				Allergén: glutén; mustár; zeller				Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz; zeller			Allergén:			
Feltételezhető:				Feltételezhető: kéndioxid, szulfít				Feltételezhető: glutén	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
összetevők				csirkemell, cékla, csemegekukorica, szárzeller, bécirépa, narancs, narancslé, mustár, olívaolaj, bulgur			zöldbab, bacon, csirkemell, fűszerpaprika, só, feketebors			grillsajt, kukorica, alma, zeller, citromlé, édesítő			csirkemell, paradicsompaprika, paradicsompüré, citrom, vöröshagyma, olívaolaj, olívaolaj, méz, fokhagyma, só, feketebors, fahéj, tofu, szójaszósz, paradicsom, sárgarépa, kelbimbó, zöldpaprika, csiperke		

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. április 11.

SZOMBAT			
Reggeli	Snidlinges tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	276 Kcal	14 g	14 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	3 g	2 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz			
összetevők	tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóborka		
Tízórai	Gyümölcsös chiapuding		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	165 Kcal	6 g	9 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	8 g	0 g
	Allergén:		
Feltételezhető:			
összetevők	mandulailal, málna, chia mag, 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.