

2026. április 13-17.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				<b>Kapribogyós sajtkrém aszalt paradicsomos szendvics sonkával</b>			<b>Bazsalikomos fetasajtkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika piros</b>			<b>Sajtos karifólos húskrém, PurPur kenyér, Retek</b>			<b>Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka</b>		
	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	251 Kcal	17 g	7 g / 1,9 g	211 Kcal	9 g	10 g / 3,8 g	239 Kcal	21 g	5 g / 1,4 g	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	33 g	8 g	2,6 g	22 g	6 g	1,5 g	26 g	3 g	1,9 g	18 g	3 g	1,7 g
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			
Feltételezhető:			Feltételezhető: ; kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz			
összetevők				paradicsom, csirkesonka, light sajtkrém, aszalt paradicsom, kapribogyó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, bazsalikom			karfiol, csirkemell, turo, sovány sajt, vöröshagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			tojás, margarin, mustár, snidling, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka		
Tízórai				<b>Meggyes pohárkrém</b>			<b>Gyümölcssaláta, mandula</b>			<b>Szedres citromos pannacotta</b>			<b>Kókuszkocka, Mandarin</b>		
	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	270 Kcal	14 g	12 g / 6,1 g	222 Kcal	6 g	8 g / 0,6 g	210 Kcal	12 g	5 g / 2,2 g	272 Kcal	7 g	12 g / 7,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	24 g	12 g	0,2 g	29 g	24 g	0 g	26 g	12 g	0,4 g	31 g	9 g	0,3 g
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			
összetevők				meggy, tehéntúró, light mascarpone, keksz, kakaópor, édesítő			kivi, banán, körte, narancs, mandula			szeder, joghurt, keksz, zselatin, tej, főzőtejszín, citromlé, citromhéj			keksz, kakaópor, mandulalait, kókuszreszelék, édesítő, mandarin		
Ebéd	<b>Paradicsomleves, Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizszel,csemege uborkával</b>			<b>Zöldborsókrémleves, Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Fahéjas almaleves, Sült csirkés ricottás spenótos penne</b>			<b>Sertésbecsinált leves, Spagetti carbonara</b>			<b>Tejszínes répakrémleves, Fitt burger édesburgonya hasábbal</b>		
	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.:
	649 Kcal	47 g	14 g / 4,4 g	798 Kcal	43 g	32 g / 8,7 g	680 Kcal	49 g	24 g / 11,9 g	698 Kcal	46 g	30 g / 8,6 g	733 Kcal	43 g	24 g / 10,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	21 g	7,4 g	84 g	34 g	2,4 g	65 g	17 g	2,4 g	60 g	6 g	4,5 g	86 g	18 g	1,6 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; zeller			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller; diófélék; szója			
Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: diófélék; kéndioxid, szulfít; szója; csillagfűrt; tojás			Feltételezhető: szója; csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, rizs, brokkoli, cékla, zöldborsó, turo, sovány sajt, paradicsompaprika, alma, tejföl, csemege uborka leve: paradicsompüré, Graham-liszt, napraforgóolaj, zeller, vöröshagyma, só, édesítő, feketebors, teljes kiőrlésű tészta			kaliforniai paprika, paradicsompüré, sovány sertéshús, árpagyöngy, vöröshagyma, turo, sovány sajt, olívaolaj leve: zöldborsó, főzőtejszín, teljes kiőrlésű liszt, levesgyöngy, vöröshagyma			spenót, csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, ricotta, turo, sovány sajt, napraforgóolaj leve: alma, főzőtejszín, vaníliás pudringpor, fahéj, édesítő, szegfűszeg			tej, teljes kiőrlésű tészta, gépsonka, füstöltsonka, turo, sovány sajt, teljes kiőrlésű liszt, margarin, napraforgóolaj leve: sovány sertéshús, zöldborsó, sárgarépa, vöröshagyma, Graham-liszt, petrezselyemgyökér, zeller, napraforgóolaj, só, petrezselyem, fokhagyma, feketebors, rozsmaring			édesburgonya, sovány sertéshús, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldpaprika, kigyóuborka, paradicsom, zsemlemorzsa, grill sajt leve: sárgarépa, zeller, újburgonya, főzőtejszín, teljes kiőrlésű kenyér, teljes kiőrlésű liszt		
Uzsonna	<b>Zabpelyhes pite</b>			<b>Rákóczi túros pohárkrém</b>			<b>Láthatatlan almás süti</b>			<b>Bounty golyók csokival csorgatva, szilva</b>			<b>Áfonyás joghurt kocsonya</b>		
	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.:
	243 Kcal	10 g	5 g / 1,3 g	180 Kcal	16 g	3 g / 1,3 g	490 Kcal	17 g	24 g / 4,2 g	359 Kcal	22 g	18 g / 13,9 g	133 Kcal	13 g	1 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	39 g	11 g	1,5 g	21 g	8 g	0,3 g	50 g	18 g	0,3 g	27 g	17 g	0,1 g	16 g	14 g	0,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	cseszenye, tej, zabliszt, tojás, zabpelyh, sütőpor, vanília, édesítő			tehéntúró, joghurt, sárgabarack dzsem, keksz, édesítő			alma, joghurt, tojás, zabliszt, napraforgóolaj, édesítő			szilva, tehéntúró, kókuszreszelék, zabpelyh, kakaópor, édesítő			fekete áfonya, joghurt, zselatin, édesítő		
Vacsora	<b>Csöbenschült húsos zöldbab</b>			<b>Cézár saláta</b>			<b>Színes csirkés egytálétel</b>			<b>Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal</b>			<b>Mediterrán tönkölybúza saláta fokhagymás csirkecombbal</b>		
	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.:
	458 Kcal	48 g	18 g / 5,7 g	303 Kcal	32 g	11 g / 2 g	255 Kcal	31 g	8 g / 2,2 g	289 Kcal	27 g	10 g / 3,3 g	469 Kcal	33 g	24 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	11 g	2,1 g	16 g	8 g	0,9 g	14 g	6 g	1 g	21 g	8 g	1,5 g	34 g	10 g	2,6 g
Allergén: tejtermék, laktóz; zeller			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: ; kéndioxid, szulfít			
összetevők	zöldbab, svájci sovány sajt, joghurt, vöröshagyma, olívaolaj, vaj, só, currylevél, ételízesítő, borsikafű, csirkemell			jégsaláta, csirkemell, joghurt, paradicsom, kigyóuborka, majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, mustár, napraforgóolaj			brokkoli, paradicsom, kaliforniai paprika, csirkemell, fetasajt, olívaolaj			zeller, harcsa, turo, sovány sajt, teljes kiőrlésű liszt, margarin, napraforgóolaj, tej			cukkini, rukkola, paradicsom, olívaolaj, tönkölybúza, fetasajt, iliahagyma, aszalt paradicsom, napraforgómag, petrezselyem, olívaolaj, bazsalikom, csirkecomb, vöröshagyma, napraforgóolaj		

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.

2026.04.18.

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Aszalt paradicsomos tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	177 Kcal	14 g	5 g / 1,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	20 g	6 g	1,5 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	tonhal, light sajtkrém, aszalt paradicsom, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai	<b>Gesztenyés-meggyes pohárkrém</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	141 Kcal	7 g	2 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	23 g	13 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	meggy, tehéntúró, gesztenyemassza, joghurt, keksz		
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.