

2026. április 27 - május 1.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
Reggeli				Aszalt paradicsomos sajtkrém, PurPur kenyér, kaliforniai paprika			Sajtos hűspástétom, PurPur kenyér, Kigyóuborka			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Retek			Sajtos gombakrém, PurPur kenyér, paprika				
	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	229 Kcal	9 g	11 g / 4 g	222 Kcal	20 g	8 g / 2,2 g	225 Kcal	17 g	6 g / 1,1 g	273 Kcal	14 g	11 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	24 g	8 g	1,7 g	18 g	2 g	2,4 g	25 g	3 g	3,2 g	29 g	3 g	1,2 g		
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója					
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők			kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom			csirkemell, sajt, vöröshagyma, margarin, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			tonhal, kovászos uborka, joghurt, lilahagyma, majonéz, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			zöldpaprika, csiperke, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sajtkrém, vöröshagyma, napraforgóolaj					
Tízórai				Meggyes-mákos pohárkrém			Fitt amerikai fánk cukormentes lekvárral, alma			Fitt túróselet, Körte			Feketeerdő 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.:		
	0 Kcal	0 g	0 g / 0 g	193 Kcal	10 g	6 g / 2,7 g	177 Kcal	9 g	5 g / 1,7 g	350 Kcal	17 g	21 g / 11,9 g	249 Kcal	17 g	9 g / 4,5 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	23 g	10 g	0,2 g	23 g	11 g	0,3 g	23 g	11 g	0 g	23 g	14 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít					
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás					
összetevők			kókuszital, meggy, tehenőtúró, mák, vanília pudingpor, édesítő			tehenőtúró, tejföl, búzaliszt, citromhéj, tojás, napraforgóolaj, vanília, szódadikarbóna, eritritol, dzsem, alma			tehenőtúró, étcsokoládé, édesítő, körte			meggy, tehenőtúró, joghurt, keksz, kakaópor, édesítő					
Ebéd	Zellerkrémleves, Zöldséges köles sajt szószos csirkével			Gulyásleves, Csirkés tésztasaláta			Nyírségi gombóclevés, Csöben sült kukoricás csirke rizzsel, céklával			Szilvaleves, Húsgombóc sajt mártásban, zöldséges kuszusszal			Fokhagymakrémleves, Bolognai spagetti				
	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.:		
	711 Kcal	49 g	26 g / 6,4 g	767 Kcal	59 g	26 g / 4,7 g	857 Kcal	55 g	30 g / 10 g	718 Kcal	47 g	18 g / 7 g	721 Kcal	39 g	29 g / 10,2 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	69 g	13 g	7,7 g	74 g	11 g	2,8 g	90 g	27 g	3,2 g	89 g	25 g	4,5 g	76 g	19 g	3 g		
Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; zeller			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt					
összetevők			köles, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, csirkemell, napraforgóolaj, só, majoránna, fekete bors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, bors, szerencsenő, kovászos uborka leves: zeller, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér, Graham-liszt, karalábé, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld, fekete bors, teljes kiőrlésű kenyér			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, zöldborsó, kigyóuborka, kaliforniai paprika, joghurt, lilahagyma, majonéz, napraforgóolaj leves: burgonya, sertéshús, sárgarépa, vöröshagyma, karalábé, petrezselyemgyökér, zeller, lecsókonzerv, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, petrezselyemzöld, fokhagyma, fekete bors, köménymag			csirkemell, kukorica, rizs, sajt, vaj, búzaliszt, rizsital, szerencsenő, só, bors, cékla leves: pulykahús, tejföl, sárgarépa, burgonya, petrezselyemgyökér, zöldborsó, búzaliszt, csiperke, karfiol, zeller, napraforgóolaj, tojás, vöröshagyma, só, fokhagyma, fűszerpaprika, fekete bors			csirkehús, tojás, vöröshagyma, só, fekete bors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, szerencsenő, kuszusz, mexikói zöldségkeverék leves: szilva, tejföl, búzaliszt, citrom, édesítő, só			sertéshús, paradicsompüré, durumtészta, sajt, vöröshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, só, fűszerpaprika, oregánó, fekete bors leves: fokhagyma, vöröshagyma, tejföl, tejszín, margarin, burgonyakeményítő, só, bors, teljes kiőrlésű kenyér		
Uzsonna	Császármozsa epermártással			Túró rudi golyók			Zserbó pohárkrém			Gyümölcsös lusta rétes			Almás-mogyorós zabtallér				
	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	10 g	7 g / 1,9 g	231 Kcal	20 g	4 g / 1,8 g	277 Kcal	10 g	18 g / 8,3 g	196 Kcal	14 g	5 g / 2,2 g	219 Kcal	6 g	12 g / 2,9 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	45 g	8 g	0,2 g	28 g	13 g	0,1 g	18 g	12 g	0,3 g	22 g	14 g	0,5 g	22 g	5 g	0 g		
Allergén: glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén					
Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás					
összetevők			eper, zabudara, tojás, zabliszt, margarin, napraforgóolaj, kókuszital			tehenőtúró, szilva, zabpehely, kakaópor			joghurt, tejszín, dzsem, dió, étcsokoládé, édesítő			kefir, tehenőtúró, szilva, teljes kiőrlésű zsemle, tojás, édesítő			alma, zabpehely, mogyoró, étcsokoládé		
Vacsora	Rakott zöldbab			Tökfőzelék sült virslivel			Sütőben sült hal paradicsommal és sült zöldségekkel			Túró alapú pizza			Zöldséges húsgolyók, kevert salátával, kuszusszal				
	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.:		
	434 Kcal	32 g	21 g / 6 g	401 Kcal	20 g	24 g / 6,3 g	266 Kcal	34 g	6 g / 0,7 g	375 Kcal	37 g	14 g / 6,2 g	362 Kcal	33 g	7 g / 1,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	28 g	11 g	1,3 g	25 g	5 g	2,7 g	19 g	4 g	0,3 g	24 g	9 g	1,8 g	38 g	11 g	1,7 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: hal			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: mustár; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető:					
összetevők			zöldbab, sertéshús, tejföl, lecsókonzerv, rizs, vöröshagyma, napraforgóolaj, fűszerpaprika, só, fokhagyma, fekete bors			főzőtök, tejföl, Graham-liszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, ecet, kapor, só, fűszerpaprika, baromfivirslit			paradicsom, harcsa, kukkini, csiperke, zöldpaprika, póréhagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj, citromlé, bazsalikom, petrezselyemzöld, só, bors			tehenőtúró, paradicsom, sajt, csirkesonka, zabkorpa, zabliszt, paradicsompüré, tojás, só, bors, oregánó			csirkemell, vegyeszöldség, vöröshagyma, tojás, napraforgóolaj, fokhagyma, fekete bors, só, saláta, fűszerpaprika, paradicsom, kigyóuborka, joghurt		

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.

2026.05.02.

SZOMBAT			
Reggeli	Sajtos bundáskenyér		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	205 Kcal	11 g	8 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	3 g	1 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója		
összetevők	paradicsom, teljes kiőrlésű kenyér, sajt, napraforgóolaj, tojás, só		
Tízórai	Raffaello pohárkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	339 Kcal	7 g	22 g / 11,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	28 g	2 g	0,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, keksz, kókuszreszelék, mandula, pudingpor, margarin		
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.