

2026. április 7-10.

á	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli							Párizsis szendvics, paprika			Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóuborka			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Paradicsom		
	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.:
							205 Kcal	11 g	9 g / 2,8 g	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	156 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							20 g	3 g	1,4 g	25 g	2 g	1,1 g	20 g	4 g	0,8 g
Allergén:			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: szezám; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: mustár			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			
összetevők						baromfi párizsi, light sajt, zöldpaprika, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű			kigyóuborka, kápia paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			padlizsán, sajt, krém, vörshagyma, mustár, teljes PurPur kiőrlésű kenyér, paradicsom			
Tízórai							Epres-vanília puding mandulával			Sajtos-túrós pogácsa			Ananász, Mandula		
	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	105 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	155 Kcal	5 g	8 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							19 g	8 g	0 g	7 g	2 g	0,9 g	15 g	12 g	0 g
Allergén:			Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők						mandulaital, eper, vanília pudingpor, mandula			sajt, tehentúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			ananász, mandula			
Ebéd				Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Rántott hús sült hagymás és paprikás bulgurral			Kínai édessavanyú csirkemell, bulgurral			Roston csirke vadasmártással, teljes kiőrlésű tészta		
	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.:
				520 Kcal	37 g	10 g / 1,7 g	488 Kcal	31 g	16 g / 2,7 g	446 Kcal	38 g	9 g / 1,2 g	579 Kcal	42 g	20 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				71 g	10 g	2,8 g	57 g	6 g	0,9 g	55 g	10 g	0,4 g	56 g	5 g	3,5 g
Allergén:			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás; kéndioxid, szulfít			
összetevők			csirkehús, paradicsompüré, rizs, búzaliszt, tojás, zeller, vörshagyma, napraforgóolaj, só, feketebors, újbúrgonya			pulykamell, kukoricapehely, durumliszt, só, napraforgóolaj, tojás, feketebors, vörshagyma, olívaolaj, bulgur, kaliforniai paprika			csirkemell, bulgur, ananász, kaliforniai paprika, sárgarépa, vörshagyma, sűrített paradicsom, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			csirkemell, napraforgóolaj, só, majoránna, feketebors, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, zeller, búzaliszt, vörshagyma, olaj, mustár, teljes kiőrlésű tészta			
Uzsonna				Almás palacsinta citromos túróval			Csokikrémes sajtorta, alma			Diós energiagyógyó			Abonett tiramisú		
	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.:
				191 Kcal	11 g	9 g / 2,7 g	324 Kcal	14 g	17 g / 9 g	287 Kcal	7 g	17 g / 6 g	234 Kcal	15 g	10 g / 5,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				16 g	6 g	0,1 g	27 g	12 g	0,2 g	23 g	7 g	0,2 g	19 g	6 g	0,2 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; szezám; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			
összetevők			alma, tej, Graham-liszt, zabliszt, napraforgóolaj, tojás, tehentúró, citromlé			tehentúró, étcsokoládé, keksz, mascarpone, édesítő, alma			nektarin, keksz, dió, étcsokoládé			kávé, tehentúró, 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.:
				319 Kcal	35 g	8 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:
				26 g	11 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: mustár; zeller			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller			Allergén:			
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
összetevők			csirkemell, cékla, csmegekukorica, szárzeller, bécirépa, narancs, narancslé, mustár, olívaolaj			zöldbab, bacon, csirkemell, fűszerpaprika, só, feketebors			grillsajt, kukorica, alma, zeller, citromlé, édesítő			csirkemell, paradicsompaprika, paradicsompüré, citrom, vörshagyma, olívaolaj, olívaolaj, méz, fokhagyma, só, feketebors, tahéj, 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	<b>Snidlinges tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóborka</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	206 Kcal	10 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	2 g	1,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz			
összetevők	tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóborka		
Tízórai	<b>Gyümölcsös chiapuding</b>		
	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			
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. április 7-10.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli							Párizsis szendvics, paprika			Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóborka			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Paradicsom		
	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.:
							175 Kcal	9 g	8 g / 2,7 g	155 Kcal	8 g	5 g / 0,8 g	156 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							16 g	3 g	1,1 g	20 g	2 g	0,9 g	20 g	4 g	0,8 g
Allergén:			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: szezámmag; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: mustár			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			
összetevők						baromfi-párizsi, light sajt, zöldségpaprika, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű			kigyóborka, kápi paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			padlizsán, sajt, krém, vöröshagyma, mustár, teljes PurPur kiőrlésű kenyér, paradicsom			
Tízórai							Epres-vanília puding mandulával			Sajtos-túrós pogácsa			Ananász, Mandula		
	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	122 Kcal	12 g	5 g / 2,4 g	134 Kcal	4 g	8 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							19 g	8 g	0 g	7 g	2 g	0,9 g	11 g	8 g	0 g
Allergén:			Allergén:			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők						mandulaital, eper, vanília pudingpor, mandula			sajt, tehenőtúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			ananász, mandula			
Ebéd				Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Rántott hús sült hagymás és paprikás bulgurral			Kínai édessavanyú csirkemell, bulgurral			Roston csirke vadasmártással, teljes kiőrlésű tészta		
	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.:
				452 Kcal	35 g	10 g / 1,6 g	488 Kcal	31 g	16 g / 2,7 g	446 Kcal	38 g	9 g / 1,2 g	579 Kcal	42 g	20 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				56 g	9 g	2,8 g	57 g	6 g	0,9 g	55 g	10 g	0,4 g	56 g	5 g	3,5 g
Allergén:			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás; kéndioxid, szulfid			
összetevők			csirkehús, paradicsompüré, rizs, búzaliszt, tojás, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, feketebors, újbúrgonya			pulykamell, kukoricapehely, durumliszt, só, napraforgóolaj, tojás, feketebors, vöröshagyma, olívaolaj, bulgur, kaliforniai paprika			csirkemell, bulgur, ananász, kaliforniai paprika, sárgarépa, vöröshagyma, sűrített paradicsom, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			csirkemell, napraforgóolaj, só, majoránna, feketebors, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, zeller, búzaliszt, vöröshagyma, olaj, mustár, teljes kiőrlésű tészta			
Uzsonna				Almás palacsinta citromos túróval			Csokikrémés sajtorta, alma			Diós energiagyógyó			Abonett tiramisú		
	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.:
				191 Kcal	11 g	9 g / 2,7 g	178 Kcal	7 g	8 g / 4,4 g	143 Kcal	4 g	9 g / 3 g	117 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				16 g	6 g	0,1 g	17 g	10 g	0,1 g	12 g	3 g	0,1 g	10 g	3 g	0,1 g
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			
összetevők			alma, tej, Graham-liszt, zabliszt, napraforgóolaj, tojás, tehenőtúró, citromlé			tehenőtúró, étcsokoládé, keksz, mascarpone, édesítő, alma			nektarin, keksz, dió, étcsokoládé			kávé, tehenőtúró, 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.:
				319 Kcal	35 g	8 g / 1,2 g	268 Kcal	31 g	11 g / 3,7 g	343 Kcal	35 g	11 g / 6,1 g	340 Kcal	36 g	10 g / 1,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				26 g	11 g	1 g	11 g	5 g	1,4 g	24 g	11 g	4,3 g	26 g	12 g	1,8 g
Allergén:			Allergén: mustár; zeller			Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; zeller			Allergén:			
Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
összetevők			csirkemell, cékla, csomagcsipke, szárzeller, bécirépa, narancs, narancslé, mustár, olívaolaj			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	<b>Snidlinges tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóborka</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	206 Kcal	10 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	2 g	1,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; tejtermék, laktóz			
összetevők	tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóborka		
Tízórai	<b>Gyümölcsös chiapuding</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	83 Kcal	3 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	8 g	4 g	0 g
	Allergén:		
Feltételezhető:			
összetevők	mandulailal, málna, chia mag, 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. április 7-10.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli							„Sonkás” szendvics, paprika			Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóborka			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Paradicsom		
	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.:
							181 Kcal	9 g	7 g / 2,1 g	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	156 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							21 g	3 g	1,6 g	25 g	2 g	1,1 g	20 g	4 g	0,8 g
Allergén:				Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója	Allergén: szezámmag; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			
összetevők							vegán sonka, light sajt, zöldpaprika, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű			kigyóborka, kápia paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			padlizsán, sajt, krém, vöröshagyma, mustár, teljes PurPur kiőrlésű kenyér, paradicsom		
Tízórai							Epres-vanília puding mandulával			Sajtos-túrós pogácsa			Ananász, Mandula		
	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	105 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	155 Kcal	5 g	8 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
							19 g	8 g	0 g	7 g	2 g	0,9 g	15 g	12 g	0 g
Allergén:				Allergén:				Allergén: diófélék	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz	Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők							mandulaital, eper, vanília pudingpor, mandula			sajt, tehenőtúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás			ananász, mandula		
Ebéd				Zöldségfelfújt			Rántott sajt hagymás és paprikás bulgurral			Kínai édessavanyú sejtán, bulgurral			Halfilé 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.:
				357 Kcal	25 g	11 g / 2,9 g	518 Kcal	38 g	15 g / 6,1 g	437 Kcal	33 g	9 g / 1 g	545 Kcal	31 g	21 g / 4,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				38 g	10 g	2,3 g	59 g	8 g	3,8 g	59 g	10 g	0,2 g	56 g	5 g	3,6 g
Allergén:				Allergén: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz				Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergén: glutén			Allergén: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz; hal			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető:	Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás; kéndioxid, szulfid			
összetevők				spenót, zöldborsó, csiperke, petrezselyemzöld, olívaolaj, zsemlemorzsza, só, tejföl, sárgarépa, tojás, zeller, vöröshagyma, feketebors, újborgonya			trappista sajt, teljes kiőrlésű liszt, zsemlemorzsza, vöröshagyma, olívaolaj, bulgur, kaliforniai paprika			sejtán, bulgur, ananász, kaliforniai paprika, sárgarépa, vöröshagyma, sürlött paradicsom, napraforgóolaj, burgonyakeményítő, ecet, só, fokhagyma			harcsa, napraforgóolaj, só, majoránna, feketebors, sárgarépa, petrezselyemgyökér, tejföl, zeller, búzaliszt, vöröshagyma, olaj, mustár, teljes kiőrlésű tészta		
Uzsonna				Almás palacsinta citromos túróval			Csokikrémes sajtorta, alma			Diós energiagyógyó			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	345 Kcal	15 g	17 g / 9,2 g	287 Kcal	7 g	17 g / 6 g	234 Kcal	15 g	10 g / 5,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				31 g	10 g	0,1 g	31 g	12 g	0,2 g	23 g	7 g	0,2 g	19 g	6 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			
Feltételezhető:				Feltételezhető:				Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás	Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			
összetevők				alma, tej, Graham-liszt, zabliszt, napraforgóolaj, tojás, tehenőtúró, citromlé			tehenőtúró, étcsokoládé, keksz, mascarpone, édesítő, alma			nektarin, keksz, dió, étcsokoládé			kávé, tehenőtúró, mascarpone, abonett, kakaópor, vanília, rum, édesítő		
Vacsora				Narancsos tofu sült zöldségekkel			Sütőben sült hal vegán baconbe göngyölt zöldségekkel			Grill sajt, almás zelleres kukoricasalátával			Pácolt tofu rostos sütve 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.:
				275 Kcal	15 g	12 g / 1,7 g	266 Kcal	28 g	8 g / 1 g	382 Kcal	36 g	12 g / 6,2 g	307 Kcal	22 g	13 g / 1,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				26 g	12 g	0,8 g	21 g	8 g	2,2 g	31 g	14 g	4,3 g	25 g	6 g	3,5 g
Allergén:				Allergén: mustár; szója; zeller				Allergén: glutén; szója; hal	Allergén: tejtermék, laktóz; zeller			Allergén: szója			
Feltételezhető:				Feltételezhető: kéndioxid, szulfid				Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz; tojás	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			
összetevők				tofu, cékla, csemegekukorica, szárzeller, bébirépa, narancs, narancslé, mustár, olívaolaj			zöldbab, vegán bacon, tökehalfilé, paradicsom, vöröshagyma, olívaolaj, olívaolaj, petrezselyemzöld, feketebors, só			grillsajt, kukorica, alma, zeller, citromlé, édesítő			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.

**2026.04.11.**

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Snidlinges tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóuborka</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	206 Kcal	10 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	2 g	1,4 g
	Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; tejtermék, laktóz		
összetevők	tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kígyóuborka		
Tízórai	<b>Gyümölcsös chiapuding</b>		
	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	mandulaital, málna, chia mag, 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.