

2026. április 13-17.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli				<b>Kapribogyós sajtkrémes aszalt paradicsomos szendvics sonkával</b>			<b>Bazsalikomós fetasajtkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika piros</b>			<b>Sajtos karifolós húskrém, PurPur kenyér, Retek</b>			<b>Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóborka</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	182 Kcal	13 g	5 g / 1,7 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	22 g	7 g	2,1 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, túró, sovány sajt, vöröshagyma, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			tojás, margarin, mustár, snidling, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóborka					
Tízórai				<b>Meggyes pohárkrém</b>			<b>Gyümölcssaláta, mandula</b>			<b>Szedres citromos pannacotta</b>			<b>Kókuszkocta, 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	159 Kcal	4 g	6 g / 3,8 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	20 g	9 g	0,2 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>Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizszel, csemege uborkával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Sült csirkés ricottás spenótos penne</b>			<b>Spagetti carbonara</b>			<b>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.:		
	456 Kcal	41 g	7 g / 3,5 g	553 Kcal	35 g	20 g / 5 g	462 Kcal	46 g	12 g / 5,1 g	474 Kcal	30 g	19 g / 6,1 g	472 Kcal	35 g	13 g / 4,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	56 g	9 g	5,3 g	57 g	29 g	2,2 g	42 g	1 g	2,3 g	46 g	4 g	3,3 g	54 g	12 g	0,9 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető: szója; csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:					
összetevők			csirkemell, rizs, brokkoli, cékla, zöldborsó, túró, sovány sajt, paradicsompaprika, alma, tejföl, csemege uborka			kaliforniai paprika, paradicsompüré, sovány sertéshús, árpagöngy, vöröshagyma, túró, sovány sajt, olívaolaj			spenót, csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, ricotta, túró, sovány sajt, napraforgóolaj			tej, teljes kiőrlésű tészta, gépsonka, füstöltsonka, túró, sovány sajt, teljes kiőrlésű liszt, margarin, napraforgóolaj			édesburgonya, sovány sertéshús, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldborsó, kigyóborka, paradicsom, zsemlemorzsa, grill sajt		
Uzsonna	<b>Zabpelyhes pite</b>			<b>Rákóczi túrós 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.:		
	162 Kcal	6 g	3 g / 0,9 g	180 Kcal	16 g	3 g / 1,3 g	327 Kcal	11 g	16 g / 2,8 g	249 Kcal	15 g	12 g / 9,3 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:		
	26 g	8 g	1 g	21 g	8 g	0,3 g	33 g	12 g	0,2 g	20 g	13 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			cseszesnyel, tej, zabliszt, tojás, zabpelyhely, sütőpor, vanília, édesítő			tehéntúró, joghurt, sárgabarack dzsem, keksz, édesítő			alma, joghurt, tojás, zabliszt, napraforgóolaj, édesítő			szilva, tehéntúró, kókuszreszelék, zabpelyhely, 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 sajt mártásban, sült zellerhasábkokkal</b>			<b>Mediterrán tönkölybúza saláta fokhagymás csirkecombmal</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, kigyóborka, majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, mustár, napraforgóolaj			brokkoli, paradicsom, kaliforniai paprika, csirkemell, fetasajt, olívaolaj			zeller, harcsa, túró, sovány sajt, teljes kiőrlésű liszt, margarin, napraforgóolaj, tej			cukkini, rukkola, paradicsom, olívaolaj, tönkölybúza, fetasajt, ilahagyma, 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. április 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, tehenőtúró, gesztenyemassza, joghurt, keksz		
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 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 karfiolos húskrém, PurPur kenyér, Retek</b>			<b>Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kígyóborka</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	182 Kcal	13 g	5 g / 1,7 g	181 Kcal	7 g	9 g / 3,7 g	199 Kcal	19 g	4 g / 1,3 g	208 Kcal	11 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	22 g	7 g	2,1 g	17 g	6 g	1,3 g	20 g	3 g	1,6 g	14 g	2 g	1,4 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, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; 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, sovany sajt, voroshagyma, so, teljes kiörlesu PurPur kenyér, retek			tojás, margarin, mustár, snidling, só, teljes kiörlesu PurPur kenyér, kígyóborka		
Tízórai				<b>Meggyes pohárkrém</b>			<b>Gyümölcssaláta, mandula</b>			<b>Szedres citromos pannacotta</b>			<b>Kókuszkecska, 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	141 Kcal	7 g	6 g / 3,1 g	222 Kcal	6 g	8 g / 0,6 g	128 Kcal	7 g	3 g / 1,1 g	159 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	13 g	7 g	0,1 g	29 g	24 g	0 g	16 g	9 g	0,2 g	20 g	9 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfit			
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			
összetevők				meggy, tehénturo, light mascarpone, keksz, kakaopor, edesito			kivi, banan, korte, narancs, mandula			szeder, joghurt, keksz, zselatin, tej, főzőtejszín, citromlé, citromhéj			keksz, kakaopor, mandulaital, kókuszszelék, edesítő, mandarin		
Ebéd	<b>Sajttal, zöldséggel töltött csirkemell rizzsel,csemege uborkával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Sült csirkés ricottás spenótos penne</b>			<b>Spagetti carbonara</b>			<b>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.:
	456 Kcal	41 g	7 g / 3,5 g	553 Kcal	35 g	20 g / 5 g	462 Kcal	46 g	12 g / 5,1 g	474 Kcal	30 g	19 g / 6,1 g	433 Kcal	34 g	13 g / 4,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	56 g	9 g	5,3 g	57 g	29 g	2,2 g	42 g	1 g	2,3 g	46 g	4 g	3,3 g	45 g	10 g	0,8 g
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt; tojás			Feltételezhető: szója; csillagfürt; tojás			Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, rizs, brokkoli, cékla, zöldborsó, turo, sovany sajt, paradicsompaprika, alma, tejfol, csemege uborka			kaliforniai paprika, paradicsompuré, sovany serteshus, árpagyöngy, voroshagyma, turo, sovany sajt, olivaoaj			spenót, csirkemell, teljes kiörlesu tészta, ricotta, turo, sovany sajt, napraforgóolaj			tej, teljes kiörlesu tészta, gépsonka, füstöltsonka, turo, sovany sajt, teljes kiörlesu liszt, margarin, napraforgóolaj			édesburgonya, sovany serteshus, jégsaláta, csiperke, tojas, joghurt, zöldpaprika, kígyóborka, paradicsom, szemlémozsa, grill sajt		
Uzsonna	<b>Zabpelyhes pite, alma</b>			<b>Rákóczi turo's 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.:
	116 Kcal	4 g	2 g / 0,4 g	90 Kcal	8 g	1 g / 0,6 g	163 Kcal	6 g	8 g / 1,4 g	158 Kcal	8 g	6 g / 4,6 g	66 Kcal	6 g	1 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	20 g	10 g	0,5 g	11 g	4 g	0,1 g	17 g	6 g	0,1 g	17 g	12 g	0 g	8 g	7 g	0,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			
összetevők	cseresznye, tej, zabliszt, tojas, zabpelyhely, sütopor, vanília, edesito, alma			tehenturo, joghurt, sárgabarack dzsem, keksz, edesito			alma, joghurt, tojas, zabliszt, napraforgóolaj, edesito			szilva, tehénturo, kókuszszelék, zabpelyhely, kakaopor, edesito			fekete áfonya, joghurt, zselatin, edesito		
Vacsora	<b>Csöbenschült húsos zöldbab</b>			<b>Cézár saláta</b>			<b>Színes csirkés egytálétel</b>			<b>Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábkokkal</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	16 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, szulfit			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: ; kéndioxid, szulfit			
összetevők	zöldbab, svájci sovany sajt, joghurt, voroshagyma, olivaoaj, vaj, só, curryvelé, ételízesito, borsikafu, csirkemell			jégsaláta, csirkemell, joghurt, paradicsom, kígyóborka, majonéz, teljes kiörlesu kenyér, mustár, napraforgóolaj			brokkoli, paradicsom, kaliforniai paprika, csirkemell, fetasajt, olivabogyó, olivaoaj			zeller, harcsa, turo, sovany sajt, teljes kiörlesu liszt, margarin, napraforgóolaj, tej			cukkini, rukkola, paradicsom, olivabogyó, tönkölybúza, fetasajt, ilahagyma, aszalt paradicsom, napraforgómag, petrezselyem, olivaoaj, bazsalikom, csirkecomb, voroshagyma, 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. április 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: kén-dioxid, szulfid		
összetevők	tonhal, light sajtkrém, aszalt paradicsom, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai	<b>Gesztyénés-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; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	meggy, tehenőtúró, gesztenyemassza, joghurt, keksz		
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 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, szulfid		
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, szulfid Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	meggy, tehéntúró, gesztenyemassza, joghurt, keksz		

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.