

2026. április 20-24.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
Reggeli				Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			Körözött, teljes kiőrlésű zsemlelél, kigyóuborkával				
	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	170 Kcal	9 g	4 g / 1,5 g	197 Kcal	8 g	6 g / 2 g	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g	265 Kcal	20 g	7 g / 3,1 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	23 g	6 g	0,7 g	27 g	9 g	1,1 g	18 g	3 g	1,7 g	31 g	5 g	1,1 g		
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:					
Összetevők:			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			padlizsán, light sajtkrém, vörshagyma, mustár, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika			tojás, margarin, snidling, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			félzsíros tehéntúró, kefir, vörshagyma, fokhagyma, só, kömény, fűszerpaprika, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborka					
Tízórai				Ischler golyók			Ribizlis-vaniliás puding			Kókuszkočka, Mandarin			Mangós 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	282 Kcal	6 g	15 g / 5,5 g	201 Kcal	14 g	7 g / 4,3 g	159 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	129 Kcal	12 g	2 g / 1 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	28 g	5 g	0,4 g	19 g	9 g	0,2 g	20 g	9 g	0,2 g	16 g	15 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:					
Összetevők:			diabétes sárgabarack dzsem, háztartási keksz, mandulaital, dió, margarin, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, fagyaszott ribizli, félzsíros tehéntúró, vaniliás pudingpor			máztartási keksz, kakaópor, mandulaital, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, mandarin			joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő					
Ebéd	Brassói édesburgonyával			Tejszínes répás csirke spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórva			Cukkinis lasagne			Fitt burger édesburgonya hasábbal			Csirkepörkölt zabnokedlivel				
	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.:		
	499 Kcal	30 g	16 g / 2 g	420 Kcal	32 g	13 g / 3,4 g	639 Kcal	44 g	24 g / 8,2 g	472 Kcal	35 g	13 g / 4,3 g	453 Kcal	45 g	9 g / 2,1 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	59 g	25 g	3,4 g	43 g	5 g	0,9 g	60 g	19 g	2,8 g	54 g	12 g	0,9 g	47 g	3 g	3,3 g		
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás					
Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
Összetevők:			édesburgonya, csirkemell, napraforgóolaj, vörshagyma, só, fokhagyma, feketebors, majoránna, céklakonverz			újburgonya, spenót, csirkemell, tej, sárgarépa, túra sovány sajt, főzötejszín, olívaolaj			cukkini, tej, sovány sertés, paradicsompüré, teljes kiőrlésű száraztésztá, zöldborsó, zöldborsó, túra sovány sajt, vörshagyma, teljes kiőrlésű búzaliszt, light vaj, napraforgóolaj			édesburgonya, sovány sertés, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldborsó, kigyóuborka, paradicsom, zsemlemorzsza			csirkemell, csemege uborka, zabliszt, paradicsom, zöldborsó, tojás, vörshagyma, tejföl, vörshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, só, feketebors		
Uzsonna	Barackos-csokis pohárkrém			Almás- kókuszos zabtallér, Mandarin			Sajtos-túrós pogácsa, Alma			Áfonyás joghurt kocsonya			Kókuszgolyó, 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.:		
	208 Kcal	17 g	8 g / 4,6 g	256 Kcal	9 g	13 g / 7,2 g	158 Kcal	13 g	4 g / 1,5 g	133 Kcal	13 g	1 g / 0,6 g	300 Kcal	11 g	17 g / 4,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	15 g	13 g	0,1 g	26 g	11 g	0,1 g	18 g	10 g	0,9 g	16 g	14 g	0,1 g	25 g	3 g	0,2 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tojás					
Összetevők:			őszibarack, félzsíros tehéntúró, joghurt, kakaópor, mesterséges édesítő			alma, tojás, zabpehely, mandulaital, kókuszreszelék, kakaópor, mandarin			túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			zabpehely, diabétes sárgabarack dzsem, háztartási keksz, kókuszreszelék, kakaópor, tej, mandula		
Vacsora	Fetasajtós töltött gomba vegyes zöldségkörettel			Csirkesaslik			Narancsos mustáros csirkemell sült százzellerrel			Mediterrán tönkölybúza saláta fokhagymás csirkecombal			Almás csirkemell párolt vöröskáposztával				
	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.:		
	427 Kcal	42 g	16 g / 7 g	280 Kcal	40 g	3 g / 1 g	262 Kcal	30 g	7 g / 0,8 g	469 Kcal	33 g	24 g / 5,6 g	318 Kcal	28 g	14 g / 1,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	28 g	6 g	1,3 g	23 g	10 g	0,4 g	18 g	7 g	1,1 g	34 g	10 g	2,6 g	20 g	10 g	1,6 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; mustár; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén:					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: ; kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:					
Összetevők:			csiperke, sovány sertés, fetasajt, vörshagyma, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék			csirkemell, padlizsán, joghurt, cukkini, csiperke, kaliforniai paprika, lilahagyma, zöldségzörek			százzeller, csirkemell, narancs, narancslé, mustár, napraforgóolaj			cukkini, rukkola, tönkölybúza, paradicsom, fetasajt, olívaolaj, lilahagyma, aszalt paradicsom, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, olívaolaj, bazsalikom, csirkecomb, vörshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, alma, napraforgóolaj, só, szerezcsendió, lilakáposzta, alma, napraforgóolaj, vörshagyma, só		

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.

2026.04.25.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika		
	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 konzerv, aszalt paradicsom, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai	Gesztenyés-meggyes pohárkrém		
	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, sovány tehéntúró, gesztenyemassza, joghurt, háztartási 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 20-24.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			Körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborkával					
	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	170 Kcal	9 g	4 g / 1,5 g	167 Kcal	7 g	5 g / 1,9 g	208 Kcal	11 g	12 g / 2,9 g	265 Kcal	20 g	7 g / 3,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	23 g	6 g	0,7 g	23 g	8 g	0,8 g	14 g	2 g	1,4 g	31 g	5 g	1,1 g
Allergén:	Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:					
Összetevők:	zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			padlizsán, light sajtkrém, vörshagyma, mustár, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika			tojás, margarin, snidling, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			félzsíros tehéntúró, kefir, vörshagyma, fokhagyma, só, kömény, fűszerpaprika, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborka					
Tízórai	Ischler golyók			Ribizlis-vaniliás puding			Kókuszkočka, Mandarin			Mangós pohárkrém					
	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	3 g	8 g / 2,8 g	120 Kcal	7 g	4 g / 2,1 g	159 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	65 Kcal	6 g	1 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	14 g	2 g	0,2 g	13 g	8 g	0,1 g	20 g	9 g	0,2 g	8 g	7 g	0,1 g
Allergén:	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:	Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; laktóz; tojás			Feltételezhető:					
Összetevők:	diabétes sárgabarack dzsem, háztartási keksz, mandulaital, dió, margarin, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, fagyaszott ribizli, félzsíros tehéntúró, vaniliás pudingpor			tojás, margarin, snidling, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			félzsíros tehéntúró, kefir, vörshagyma, fokhagyma, só, kömény, fűszerpaprika, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborka					
Ebéd	Brassói édesburgonyával			Tejszínes répás csirke spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórva			Cukkinis lasagne			Fitt burger édesburgonya hasábbal			Csirkepörkölt zabnokedlivel		
	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.:
	499 Kcal	30 g	16 g / 2 g	420 Kcal	32 g	13 g / 3,4 g	639 Kcal	44 g	24 g / 8,2 g	433 Kcal	34 g	13 g / 4,3 g	453 Kcal	45 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	59 g	25 g	3,4 g	43 g	5 g	0,9 g	60 g	19 g	2,8 g	45 g	10 g	0,8 g	47 g	3 g	3,3 g
Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tojás					
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
Összetevők:	édesburgonya, csirkemell, napraforgóolaj, vörshagyma, só, fokhagyma, feketebors, majoránna, céklakonzerv			újburgonya, spenót, csirkemell, tej, sárgarépa, túra sovány sajt, főzlejszín, olívaolaj			cukkini, tej, sovány sertéshús, paradicsompüré, teljes kiőrlésű száraztészta, zöldségszósz, zöldségszósz, vörshagyma, teljes kiőrlésű búzaliszt, light vaj, napraforgóolaj			édesburgonya, sovány sertéshús, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldségszósz, paradicsom, zsemlemorzsa			csirkemell, csemege uborka, zabliszt, paradicsom, zöldségszósz, tojás, vörshagyma, tejföl, vörshagyma, napraforgóolaj, búzaliszt, só, feketebors		
Uzsonna	Barackos-csokis pohárkrém			Almás- kókuszos zabtallér, Mandarin			Sajtos-túrós pogácsa, Alma			Áfonyás joghurt kocsonya			Kókuszgolyó, 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.:
	208 Kcal	17 g	8 g / 4,6 g	151 Kcal	5 g	6 g / 3,6 g	105 Kcal	7 g	2 g / 0,7 g	66 Kcal	6 g	1 g / 0,3 g	150 Kcal	6 g	8 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	13 g	0,1 g	18 g	10 g	0,1 g	14 g	10 g	0,5 g	8 g	7 g	0,1 g	13 g	2 g	0,1 g
Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tojás		
Összetevők:	őszibarack, félzsíros tehéntúró, joghurt, kakaópor, mesterséges édesítő			alma, tojás, zabpehely, mandulaital, kókuszreszelék, kakaópor, mandarin			túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			zabpehely, diabétes sárgabarack dzsem, háztartási keksz, kókuszreszelék, kakaópor, tej, mandula		
Vacsora	Fetasajtós töltött gomba vegyes zöldségkörettel			Csirkesaslik			Narancsos mustáros csirkemell sült szárazzellerrel, bulgarral			Mediterrán tönkölybúza saláta fokhagymás csirkecombal			Almás csirkemell párolt vöröskáposztával		
	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.:
	427 Kcal	42 g	16 g / 7 g	280 Kcal	40 g	3 g / 1 g	228 Kcal	29 g	7 g / 0,8 g	469 Kcal	33 g	24 g / 5,6 g	318 Kcal	28 g	14 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28 g	6 g	1,3 g	23 g	10 g	0,4 g	11 g	7 g	1,1 g	34 g	10 g	2,6 g	20 g	10 g	1,6 g
Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén:		
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: ; kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		
Összetevők:	csiperke, sovány sertéshús, fetasajt, vörshagyma, fagyaszott mexikói vegyeszöszelék			csirkemell, padlizsán, joghurt, cukkini, csiperke, kaliforniai paprika, illahagyma, zöldségszósz			szárazzeller, csirkemell, narancs, narancslé, mustár, napraforgóolaj			cukkini, rukkola, tönkölybúza, paradicsom, fetasajt, olívaolaj, illahagyma, aszalt paradicsom, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, olívaolaj, bazsalikom, csirkecomb, vörshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, alma, napraforgóolaj, só, szerezcsendió, lilakáposzta, alma, napraforgóolaj, vörshagyma, só		

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.

2026.04.25.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika		
	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 konzerv, aszalt paradicsom, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai	Gesztenyés-meggyes pohárkrém		
	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, sovány tehéntúró, gesztenyemassza, joghurt, háztartási 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.

2026. április 20-24.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
Reggeli				Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos padlizsánkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Snidlinges sárgarépás tojáskrém, PurPur kenyér, Kigyóuborka			Körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborkával				
	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	170 Kcal	9 g	4 g / 1,5 g	197 Kcal	8 g	6 g / 2 g	238 Kcal	12 g	13 g / 3 g	265 Kcal	20 g	7 g / 3,1 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	23 g	6 g	0,7 g	27 g	9 g	1,1 g	18 g	3 g	1,7 g	31 g	5 g	1,1 g		
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:					
Összetevők:			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			padlizsán, light sajtkrém, vörshagyma, mustár, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kaliforniai paprika			tojás, margarin, snidling, mustár, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka			félzsíros tehéntúró, kefir, vörshagyma, fokhagyma, só, kömény, fűszerpaprika, teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborka					
Tízórai				Ischler golyók			Ribizlis-vaniliás puding			Kókuszkočka, Mandarin			Mangós 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	282 Kcal	6 g	15 g / 5,5 g	201 Kcal	14 g	7 g / 4,3 g	159 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	129 Kcal	12 g	2 g / 1 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	28 g	5 g	0,4 g	19 g	9 g	0,2 g	20 g	9 g	0,2 g	16 g	15 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:					
Összetevők:			diabétesis sárgabarack dzsem, háztartási keksz, mandula, dió, margarin, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, fagyaszott ribizli, félzsíros tehéntúró, vaniliás pudingpor			háztartási keksz, kakaópor, mandula, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, mandarin			joghurt, sovány tehéntúró, mangó, mesterséges édesítő					
Ebéd	Brassói édesburgonyával			Tejszínes répás szejtán spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórvá			Cukkinis lasagne			Fitt vega burger édesburgonya hasábbal			Gombapaprikás zabnokedlivel				
	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.:		
	555 Kcal	28 g	16 g / 1,9 g	431 Kcal	33 g	13 g / 3,2 g	518 Kcal	29 g	16 g / 5,4 g	484 Kcal	38 g	12 g / 6,1 g	443 Kcal	21 g	17 g / 4 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	74 g	25 g	3,2 g	46 g	5 g	0,7 g	63 g	19 g	2,6 g	55 g	14 g	4,1 g	51 g	4 g	3,8 g		
Allergén: szója			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
Összetevők:			édesburgonya, szójakocka, napraforgóolaj, vörshagyma, só, fokhagyma, feketebors, majoránna, céklakonzerv			újburgonya, spenót, szejtán, tej, sárgarépa, túra sovány sajt, főzolej, olívaolaj			cukkini, tej, gomba, paradicsompüré, teljes kiőrlésű száraztészta, zöldborsó, zöldborsó, túra sovány sajt, vörshagyma, teljes kiőrlésű búzaliszt, light vaj, napraforgóolaj			édesburgonya, grill sajt, jégsaláta, csiperke, tojás, joghurt, zöldborsó, kigyóuborka, paradicsom, zsemlemorzsa			zabliszt, paradicsom, tojás, vörshagyma, csiperke, tejföl, vörshagyma, lecsókonzerv, napraforgóolaj, búzaliszt, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, só, feketebors		
Uzsonna	Barackos-csokis pohárkrém			Almás- kókuszos zabtallér, Mandarin			Sajtos-túrós pogácsa, Alma			Áfonyás joghurt kocsnya			Kókuszgolyó, 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.:		
	208 Kcal	17 g	8 g / 4,6 g	256 Kcal	9 g	13 g / 7,2 g	158 Kcal	13 g	4 g / 1,5 g	133 Kcal	13 g	1 g / 0,6 g	300 Kcal	11 g	17 g / 4,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	15 g	13 g	0,1 g	26 g	11 g	0,1 g	18 g	10 g	0,9 g	16 g	14 g	0,1 g	25 g	3 g	0,2 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tojás					
Összetevők:			őszibarack, félzsíros tehéntúró, joghurt, kakaópor, mesterséges édesítő			alma, tojás, zabpehely, mandula, kókuszreszelék, kakaópor, tojás, alma			túra sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű búzaliszt, tojás, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			zabpehely, diabétesis sárgabarack dzsem, háztartási keksz, kókuszreszelék, kakaópor, tej, mandula		
Vacsora	Fetasajtos, sajttal töltött gomba vegyes zöldségkörettel			Tofusalik			Narancsos mustáros szejtán sült százzellerrel, bulgurral			Mediterrán tönkölybúza saláta pácolt tofuval			Almás tofu párolt vöröskáposztával				
	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.:		
	418 Kcal	42 g	14 g / 8 g	220 Kcal	18 g	6 g / 1,4 g	275 Kcal	30 g	7 g / 0,7 g	461 Kcal	22 g	28 g / 5,8 g	312 Kcal	14 g	19 g / 2,4 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	30 g	8 g	3,8 g	23 g	10 g	0,2 g	22 g	7 g	1 g	33 g	11 g	5,5 g	21 g	10 g	1,6 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: szója; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; mustár; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója			Allergén: szója					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:					
Összetevők:			csiperke, sovány sajt, fetasajt, vörshagyma, fagyaszott mexikói vegyesfűszerek			tofu, padlizsán, joghurt, cukkini, csiperke, kaliforniai paprika, lillahagyma, zöldborsó			százzeller, szejtán, narancs, narancslé, mustár, napraforgóolaj			cukkini, kukkora, tönkölybúza, paradicsom, fetasajt, olívaolaj, lillahagyma, aszalt paradicsom, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, olívaolaj, bazsalikom, tofu, szójaszósz			tofu, alma, napraforgóolaj, só, szerezsendi, illakapozta, alma, napraforgóolaj, vörshagyma, só		

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.

2026.04.25.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika		
	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 konzerv, aszalt paradicsom, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika		
Tízórai	Gesztenyés-meggyes pohárkrém		
	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, sovány tehéntúró, gesztenyemassza, joghurt, háztartási 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.