

2026. április 27 - május 1.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				Aszalt paradicsomos sajtkrém, PurPur kenyér, kaliforniai paprika			Sajtos húspástétom, 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	192 Kcal	19 g	7 g / 2 g	185 Kcal	15 g	5 g / 0,9 g	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 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	14 g	2 g	2,1 g	19 g	3 g	2,9 g	23 g	3 g	0,9 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 túroszelet, 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	170 Kcal	9 g	5 g / 1,7 g	196 Kcal	9 g	11 g / 6 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	21 g	10 g	0,3 g	16 g	10 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; szezám; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás						
összetevők			kókuszital, meggy, tehenőtúró, mák, vaníliás pudringpor, édesítő			tehenőtúró, tejföl, búzaliszt, citromhéj, tojás, napraforgóolaj, vanília, szódabikarbóna, eritritol, dzsem, alma			tehenőtúró, étcsokoládé, édesítő, körte			meggy, tehenőtúró, joghurt, keksz, kakaópor, édesítő						
Ebéd				Zöldséges köles sajtoszós csirkével			Csirkés tésztasaláta			Csóben sült kukoricás csirke rizzsel, céklával			Húsgombóc sajt mártásban, zöldséges kuskusszal			Bolognai spaghetti		
	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.:			
	521 Kcal	44 g	15 g / 3,7 g	524 Kcal	44 g	14 g / 2,2 g	536 Kcal	36 g	13 g / 5,2 g	543 Kcal	43 g	13 g / 4,1 g	480 Kcal	33 g	16 g / 4,3 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	51 g	10 g	6,2 g	54 g	9 g	1,6 g	68 g	23 g	2 g	63 g	9 g	2,9 g	51 g	14 g	2,5 g			
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén						
Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt						
összetevők			köles, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, csirkemell, napraforgóolaj, só, majoránna, feketebors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, bors, szerecsendió, kovászos uborka			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, zöldborsó, kigyóuborka, kaliforniai paprika, joghurt, lilahagyma, majonéz, napraforgóolaj			csirkemell, kukorica, rizs, sajt, vaj, búzaliszt, rizzsal, szerecsendió, só, bors, cékla			csirkehús, tojás, vöröshagyma, só, feketebors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, szerecsendió, kuskusz, mexikói zöldségkeverék			sertéshús, paradicsompüré, durumtészta, sajt, vörös			
Uzsonna				Császármorzsa 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.:			
	151 Kcal	5 g	4 g / 0,9 g	115 Kcal	10 g	2 g / 0,9 g	277 Kcal	10 g	18 g / 8,3 g	178 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:			
	24 g	5 g	0,1 g	14 g	6 g	0 g	18 g	12 g	0,3 g	18 g	11 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; szezám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás						
összetevők			eper, búzadara, 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		
	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	287 Kcal	31 g	7 g / 1,6 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	23 g	11 g	1,7 g			
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: hal			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás						
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: mustár; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető:						
összetevők			zöldbab, sertéshús, tejföl, lecsókonzerv, rizs, vöröshagyma, napraforgóolaj, fűszerpaprika, só, fokhagyma, feketebors			főzőtej, tejföl, Graham-liszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, ecet, kapor, só, fűszerpaprika, baromfivirsli			paradicsom, harcsa, kukkini, csiperke, zöldpaprika, poréahagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj, citromlé, bazsalikom, petrezselyemzöld, só, bors			tehenőtúró, paradicsom, sajt, csirkesonka, zabkorpa, zabliszt, paradicsompüré, tojás, só, bors, oregánó			csirkemell, vegyeszöldség, vöröshagyma, tojás, nap			

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. május 2.

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, napraforgó		
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, puding		
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 27 - május 1.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli				Aszalt paradicsomos sajtkrém, PurPur kenyér, kaliforniai paprika			Sajtos húspástétom, PurPur kenyér, Kigyóborka			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	199 Kcal	8 g	10 g / 3,9 g	192 Kcal	19 g	7 g / 2 g	156 Kcal	14 g	5 g / 0,8 g	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	20 g	8 g	1,5 g	14 g	2 g	2,1 g	14 g	2 g	2,7 g	23 g	3 g	0,9 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, Kigyóborka			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			Fitt túrószelet, 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	97 Kcal	5 g	3 g / 1,3 g	128 Kcal	9 g	5 g / 1,7 g	88 Kcal	2 g	5 g / 2,9 g	124 Kcal	9 g	4 g / 2,2 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	12 g	5 g	0,1 g	13 g	4 g	0,3 g	9 g	5 g	0 g	11 g	7 g	0,1 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, vaníliás pudingpor, édesítő			tehenőtúró, tejföl, búzaliszt, citromhéj, tojás, napraforgóolaj, vanília, szodabikarbóna, erítítő, dzsem, alma			tehenőtúró, écsokoládé, édesítő, körte			meggy, tehenőtúró, joghurt, keksz, kakaópor, édesítő					
Ebéd	Zöldséges köles sajtszósos csirkével			Csirkés tésztasaláta			Csőben sült kukoricás csirke rizszel, céklával			Húsgombóc sajtártásban, zöldséges kuszusszal			Bolognai spaghetti				
	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.:		
	521 Kcal	44 g	15 g / 3,7 g	524 Kcal	44 g	14 g / 2,2 g	536 Kcal	36 g	13 g / 5,2 g	543 Kcal	43 g	13 g / 4,1 g	480 Kcal	33 g	16 g / 4,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	51 g	10 g	6,2 g	54 g	9 g	1,6 g	68 g	23 g	2 g	63 g	9 g	2,9 g	51 g	14 g	2,5 g		
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt					
összetevők			köles, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, csirkemell, napraforgóolaj, só, majarónna, feketebors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, bors, szerecsendió, kovászos uborka			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, zöldborsó, kigyóborka, kaliforniai paprika, joghurt, lilahagyma, majonéz, napraforgóolaj			csirkemell, kukorica, rizs, sajt, vaj, búzaliszt, rizsital, szerecsendió, só, bors, cékla			csirkehús, tojás, vöröshagyma, só, feketebors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, szerecsendió, kuszusz, mexikói zöldségkeverék			sertéshús, paradicsompüré, durumtészta, sajt, vörös		
Uzsonna	Császármorzsa 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.:		
	151 Kcal	5 g	4 g / 0,9 g	115 Kcal	10 g	2 g / 0,9 g	139 Kcal	5 g	9 g / 4,1 g	159 Kcal	13 g	5 g / 2,2 g	109 Kcal	3 g	6 g / 1,5 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	24 g	5 g	0,1 g	14 g	6 g	0 g	9 g	6 g	0,1 g	14 g	7 g	0,5 g	11 g	3 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, búzadara, tojás, zabliszt, margarin, napraforgóolaj, kókuszital			tehenőtúró, szilva, zabpehely, kakaópor			joghurt, tejszín, dzsem, dió, écsokoládé, édesítő			kefir, tehenőtúró, szilva, teljes kiőrlésű zsemle, tojás, édesítő			alma, zabpehely, mogyoró, écsokoládé		
Vacsora	Rakott zöldbab			Tökfőzelék sült virslivel			Sütőben sült hal paradicsommal és sült zöldségekkel			Túró alapú pizza			Zöldséges húsgolyók, kevert salátával				
	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	287 Kcal	31 g	7 g / 1,6 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	23 g	11 g	1,7 g		
Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: hal			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás					
Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: mustár; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: szója			Feltételezhető:					
összetevők			zöldbab, sertéshús, tejföl, lecsókonzerv, rizs, vöröshagyma, napraforgóolaj, fűszerpaprika, só, fokhagyma, feketebors			főzőtök, tejföl, Graham-liszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, ecet, kapor, só, fűszerpaprika, baromifirvil			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, nap		

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. május 2.

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, napraforgó		
Tízórai	Raffaello pohárkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	170 Kcal	3 g	11 g / 5,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	14 g	1 g	0,2 g
	Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, keksz, kókuszreszelék, mandula, puding		
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 27 - május 1.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				Aszalt paradicsomos sajtkrém, PurPur kenyér, kaliforniai paprika			Fetasajtos tonhalkrém, PurPur kenyér, Kigyóborka			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	182 Kcal	16 g	7 g / 2,7 g	156 Kcal	14 g	5 g / 0,8 g	233 Kcal	13 g	10 g / 2,2 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	14 g	2 g	1,3 g	14 g	2 g	2,7 g	23 g	3 g	0,9 g			
Allergén:	Allergén: tejsavtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejsavtermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejsavtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: tejsavtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója								
Feltételezhető:	Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető:								
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom			kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom			tonhal, fetasajt, sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóborka			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 tőröszelet, 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	170 Kcal	9 g	5 g / 1,7 g	196 Kcal	9 g	11 g / 6 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	21 g	10 g	0,3 g	16 g	10 g	0 g	23 g	14 g	0,2 g			
Allergén:	Allergén: tejsavtermék, laktóz			Allergén: tejsavtermék, laktóz			Allergén: tejsavtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejsavtermék, laktóz			Allergén: tejsavtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid					
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója			Feltételezhető: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezámmag; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás					
összetevők	kókuszital, meggy, tehenőtúró, mák, vaníliás pudingpor, édesítő			kókuszital, meggy, tehenőtúró, mák, vaníliás pudingpor, édesítő			tehenőtúró, tejföl, búzaliszt, citromhéj, tojás, napraforgóolaj, vanília, szójababkukorica, entritol, dzsem, alma			tehenőtúró, étcsokoládé, édesítő, körte			meggy, tehenőtúró, joghurt, keksz, kakaópor, édesítő					
Ebéd				Párolt hal sajt mártásban, zöldséges kölessel			Tofu térszatala			Csőben sült kukoricás szejtán rizzsel, céklával			Párolt hal sajt mártásban, zöldséges kuszusszal			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.:			
	499 Kcal	39 g	14 g / 4,3 g	479 Kcal	24 g	18 g / 2,8 g	550 Kcal	37 g	12 g / 5 g	516 Kcal	37 g	13 g / 3,7 g	490 Kcal	26 g	10 g / 2,2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	53 g	12 g	5,9 g	54 g	9 g	1,4 g	72 g	23 g	1,8 g	62 g	11 g	1,3 g	74 g	15 g	2,3 g			
Allergén:	Allergén: hal; tejsavtermék, laktóz; glutén			Allergén: szója; mustár; tejsavtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejsavtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; hal; tejsavtermék, laktóz			Allergén: tejsavtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt					
összetevők	köles, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, só, harcsa, sajt, búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej, bors, kovászos uborka			tofu, teljes kiőrlésű tészta, kukorica, zöldborsó, kigyóborka, kaliforniai paprika, joghurt, lilahagyma, majonéz, napraforgóolaj			szejtán, kukorica, rizs, sajt, vaj, búzaliszt, rizsital, szerezcsendió, só, bors, cékla			só, feketebors, tej, sajt, búzaliszt, margarin, szerezcsendió, harcsa, kuszusz, mexikói zöldségkeverék			vöröslencse, paradicsompüré, durumtészta, sajt, vö					
Uzsonna				Császármorzsa 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.:			
	151 Kcal	5 g	4 g / 0,9 g	115 Kcal	10 g	2 g / 0,9 g	277 Kcal	10 g	18 g / 8,3 g	178 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:			
	24 g	5 g	0,1 g	14 g	6 g	0 g	18 g	12 g	0,3 g	18 g	11 g	0,5 g	22 g	5 g	0 g			
Allergén:	Allergén: glutén; tojás			Allergén: tejsavtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejsavtermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejsavtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető: tejsavtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejsavtermék, laktóz; tojás					
összetevők	eper, búzadara, 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			sült fokhagymás-citromos lazac kevert sajt		
	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.:			
	407 Kcal	21 g	23 g / 5,6 g	374 Kcal	20 g	19 g / 3 g	266 Kcal	34 g	6 g / 0,7 g	435 Kcal	41 g	16 g / 7,4 g	276 Kcal	29 g	8 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	29 g	11 g	1,4 g	29 g	5 g	2,6 g	19 g	4 g	0,3 g	31 g	11 g	2,2 g	21 g	11 g	0,7 g			
Allergén:	Allergén: tojás; tejsavtermék, laktóz			Allergén: glutén; szója; tejsavtermék, laktóz			Allergén: hal			Allergén: glutén; tejsavtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejsavtermék, laktóz; hal					
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	zöldbab, tojás, tejföl, lecsókonzerv, rizs, vöröshagyma, napraforgóolaj, fűszerpaprika, só, fokhagyma, fekete bors			főzőtök, tejföl, Graham-liszt, napraforgóolaj, vöröshagyma, ecet, kapor, só, fűszerpaprika, vegán virsli			paradicsom, harcsa, kukkini, csiperke, zöldpaprika, póréhagyma, vöröshagyma, napraforgóolaj, citromlé, bazsalikom, petrezselyemzöld, só, bors			tehenőtúró, paradicsom, sajt, zabkorpá, zabliszt, paradicsompüré, tojás, só, bors, oregánó, mexikói zöldségkeverék			szardínia, só, bors, margarin, lime, kakukkfű, saláta,					

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejsavtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.

2026. május 2.

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: csillagfűrt; szója		
összetevők	paradicsom, tejles kiőrlésű kenyér, sajt, napraforgó		
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, puding		
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.