

2026. május 4-8.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóuborka			Reggeli quesadilla			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, retek			Tonhalkrémes spenótos tortilla		
	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	224 Kcal	11 g	7 g / 1 g	304 Kcal	19 g	11 g / 2,8 g	269 Kcal	18 g	10 g / 4 g	223 Kcal	12 g	7 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	30 g	3 g	1,4 g	31 g	3 g	1,7 g	27 g	5 g	1,5 g	27 g	5 g	1 g
Allergén:				Allergén: szezám; diófélék; glutén; szója			Allergén: tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; hal		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz		
összetevők				kigyóuborka, paradicsompaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			paradicsom, tojás, búzatorilla, csirkesonka, jégsaláta			félzsíros tehéntúró, light sajtkrém, snidling, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			kaliforniai paprika, búzatorilla, spenót, tonhal, margarin, citromlé		
Tízórai				Joghurtos gyümölcsözön			Raffaello golyó, alma			Tiramisu pohárkrém, dió			Szilvás piskóta		
	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	358 Kcal	23 g	17 g / 4,5 g	296 Kcal	5 g	22 g / 14,9 g	444 Kcal	23 g	24 g / 8,8 g	290 Kcal	15 g	11 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	28 g	15 g	0,4 g	18 g	7 g	0,2 g	30 g	10 g	0,5 g	31 g	10 g	0,3 g
Allergén:				Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: glutén; tojás		
				joghurt, eper, édes keksz, zselatin, margarin, eritritol, mandula			kókuszital, kókuszreszelék, vaníliás pudingpor, mandula, mesterséges édesítő, alma			háztartási keksz, joghurt, félzsíros tehéntúró, dió, mesterséges édesítő, kakaópor			szilva, tojás, zabliszt		
összetevők	Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Ebéd	Zöldborsóleves, Rakott sárgarépás bulgur			Szilvaleves, Mediterrán csirkemell petrezselymes burgonyával			Daragaluska leves, „Mézes-mustáros” csirkemell, zöldséges bulgur			Kassai burgonyaleves, Kókusztejszínes, prítaminpaprikás borsós csirkemell kuszkuossal			Lencseleves, Szezámgyagos pikáns csirke, rizszel		
	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.:
	645 Kcal	43 g	23 g / 4,5 g	652 Kcal	49 g	16 g / 4,9 g	628 Kcal	45 g	18 g / 2,7 g	563 Kcal	52 g	10 g / 6,3 g	765 Kcal	53 g	23 g / 4,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	69 g	13 g	5,5 g	74 g	17 g	2,3 g	73 g	8 g	1,6 g	64 g	10 g	2,4 g	86 g	8 g	1,7 g
Allergén:	tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: zeller; szezám; glutén; mustár; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		
összetevők	sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás, csemege uborka leve, zöldborsó, sárgarépa, Graham-liszt, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller, napraforgóolaj, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			újburgonya, csirkemell, cukkini, paradicsom, joghurt, sovány sajt, napraforgóolaj, petrezselyem leve, szilva, tejföl, búzaliszt, citrom, só, mesterséges édesítő			csirkemell, fagyaszott mexikói vegyészfőzelék, bulgur, mustár, napraforgóolaj, tejföl, édesítő leve: sárgarépa, petrezselyemgyökér, búzadara, zeller, tojás, karalábé, vöröshagyma, napraforgóolaj, petrezselyemzöld, só, feketebors			csirkemell, kaliforniai paprika, kókusz főzőkrém, kuszkuusz, zöldborsó, vöröshagyma leve: burgonya, csirkemell, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, feketebors			csirkemell, rizs, zeller, cukkini, sárgarépa, kaliforniai paprika, burgonyakeményítő, ketchup, szezámgyag, napraforgóolaj leve: lencse, tejföl, Graham-liszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, mustár, só, ecet, fokhagyma, feketebors		
Uzsonna	Almás gundel palacsinta			Medvehagymás pogácsa			Fitt túrószelet, narancs			Málnás-csokis pohárkrém			Gyümölcsös vaníliás pohárkrém, 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.:
	449 Kcal	18 g	23 g / 5,9 g	256 Kcal	26 g	7 g / 3 g	257 Kcal	13 g	12 g / 6,8 g	165 Kcal	17 g	4 g / 1,8 g	293 Kcal	13 g	12 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	9 g	0,2 g	23 g	5 g	2,1 g	22 g	13 g	0,1 g	14 g	12 g	0,1 g	31 g	8 g	0,4 g
Allergén:	glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezám; tojás			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás		
összetevők	alma, zabliszt, tej, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű liszt, tojás, medvehagyma, sárgarépa			sovány tehéntúró, kukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő, eper			málna, sovány tehéntúró, joghurt, kakaópor, mesterséges édesítő			eper, sovány tehéntúró, háztartási keksz, vaníliás pudingpor, kókuszital, mandula		
Vacsora	Túró alapú pizza			Töltött padlizsánhajó			Mediterrán tojássaláta			Fetával és spenóttal töltött csirkemell párolt tavaszi zöldkórettel			Balzsamecetes tonhalsaláta		
	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.:
	394 Kcal	48 g	9 g / 3,4 g	344 Kcal	26 g	17 g / 4,1 g	322 Kcal	19 g	14 g / 5,2 g	382 Kcal	38 g	13 g / 4,2 g	296 Kcal	26 g	15 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	11 g	2,9 g	23 g	5 g	0,7 g	29 g	15 g	1,8 g	29 g	8 g	3,1 g	11 g	4 g	1,9 g
Allergén:	glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tojás; hal; diófélék; glutén; szója		
Feltételezhető:	szója			Feltételezhető: szója			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
összetevők	sovány tehéntúró, paradicsom, sovány sajt, csirkesonka, zakorka, paradicsompüré, zabliszt, tojás, csirkesonka, fagyaszott mexikói vegyészfőzelék			padlizsán, sovány sertéshús, kaliforniai paprika, sovány sajt, rizs, joghurt, napraforgóolaj			kefir, paradicsom, kelbimbó, zeller, tojás, jégsaláta, sárgarépa, paszternák, mustár, mesterséges édesítő, só			csirkemell, fetasajt, spenót, tojás, teljes kiőrlésű liszt, sárgarépa, zöldbab, zöldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyem			tonhal, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, olívbogyó, teljes kiőrlésű kenyér, balzsamecet, illahagyma, olívaolaj, tojás, citromlé		

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 9.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos sajtkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	268 Kcal	11 g	12 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	30 g	9 g	2 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom		
Tízórai	Bounty pohárkrém, körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	234 Kcal	10 g	11 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	13 g	0,2 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék		
sovány tehéntúró, dió, csokis pudingpor, kókuszreszelék, kókuszital, körte			
összetevők	Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfid; szója		
Ebéd			
Uzsonna			
Vacsora			

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.