

2026. május 4-8.

Á	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli	Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóuborka			Reggeli quesadilla			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, retek			Tonhalkrémés 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	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	304 Kcal	19 g	11 g / 2,8 g	229 Kcal	16 g	9 g / 3,9 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	25 g	2 g	1,1 g	31 g	3 g	1,7 g	21 g	5 g	1,2 g	27 g	5 g	1 g		
Allergén:			Allergén: szeszám; 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			félzsiros 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	267 Kcal	18 g	9 g / 3,9 g	162 Kcal	2 g	11 g / 7,4 g	311 Kcal	14 g	13 g / 5,3 g	194 Kcal	10 g	7 g / 1,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	27 g	15 g	0,4 g	12 g	6 g	0,1 g	30 g	5 g	0,5 g	21 g	7 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfit			Allergén: glutén; tojás					
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
összetevők			joghurt, eper, édes keksz, zselatin, margarin, eritritol			kókuszital, kókuszreszelék, vaníliás pudingpor, mandula, mesterséges édesítő, alma			háztartási keksz, joghurt, félzsiros tehéntúró, dió, mesterséges édesítő, kakaópor			szilva, tojás, zabliszt					
Ebéd	Rakott sárgarépás bulgur			Mediterrán csirkemell petrezselymes burgonyával			„Mézes-mustáros” csirkemell, zöldséges bulgur			Kókusztejszínes, pitámapaprikás borsós csirkemell kuzkusszal			Szezámagos pikáns csirke, rizzsel				
	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.:		
	481 Kcal	36 g	16 g / 3,7 g	535 Kcal	47 g	13 g / 3 g	447 Kcal	40 g	11 g / 1,6 g	374 Kcal	34 g	6 g / 4,3 g	464 Kcal	37 g	12 g / 1,6 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	50 g	8 g	4,4 g	57 g	7 g	1,2 g	49 g	6 g	0,6 g	45 g	8 g	0,3 g	51 g	5 g	0,6 g		
Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén			Allergén: zeller; szeszám					
Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén					
összetevők			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás, csemege uborka			újburgonya, csirkemell, cukkini, paradicsom, joghurt, sovány sajt, napraforgóolaj, petrezselyem			csirkemell, fagyasztott mexikói vegyesfőzelék, bulgur, mustár, napraforgóolaj, tejföl, édesítő			csirkemell, kaliforniai paprika, kókusz főzőkrém, kuzkusz, zöldborsó, vöröshagyma			csirkemell, rizs, zeller, cukkini, sárgarépa, kaliforniai paprika, burgonyakeményítő, ketchup, szezámmag, napraforgóolaj		
Uzsonna	Almás gundel palacsinta			Medvehagymás pogácsa			Fitt túrószület, eper			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.:		
	299 Kcal	12 g	16 g / 3,9 g	108 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	193 Kcal	9 g	8 g / 4,5 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:		
	27 g	6 g	0,1 g	7 g	2 g	0,9 g	19 g	12 g	0 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, szulfit					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás					
összetevők			alma, zabliszt, tej, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges édesítő			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű liszt, tojás, medvehagyma, sárgarépa			sovány tehéntúró, cukormentes 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 zöldsököt			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: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők			sovány tehéntúró, paradicsom, sovány sajt, csirkesonka, zabkorpá, paradicsompüré, zabliszt, tojás, csirkesonka, fagyasztott mexikói vegyesfőzelék			padlizsán, sovány sertésbűs, 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, zöldborsó, zöldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyem			tonhal, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, olivabogyó, teljes kiőrlésű kenyér, balzsamecet, lilahagyma, 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.:
	229 Kcal	9 g	11 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	8 g	1,7 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom		
Tízórai	Bounty pohárkrém, körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	144 Kcal	5 g	6 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	12 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója		
összetevők	sovány tehéntúró, dió, csokis pudingpor, kókuszreszelék, kókuszital, körte		
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. május 4-8.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli	Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóuborka			Reggeli quesadilla			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, retek			Tonhalkrémés 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	155 Kcal	8 g	5 g / 0,8 g	304 Kcal	19 g	11 g / 2,8 g	229 Kcal	16 g	9 g / 3,9 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	20 g	2 g	0,9 g	31 g	3 g	1,7 g	21 g	5 g	1,2 g	27 g	5 g	1 g		
Allergén:			Allergén: szeszám; 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			félzsiros tehéntúró, light sajtkrém, snidling, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, retek			kaliforniai paprika, búzatorilla, spenót, tonhal, margarin, citromlé					
Tízórai	Joghurtos gyümölcsözön			Raffaello golyó			Tiramisu pohárkrém			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	133 Kcal	9 g	4 g / 1,9 g	134 Kcal	2 g	11 g / 7,4 g	163 Kcal	10 g	6 g / 2,9 g	194 Kcal	10 g	7 g / 1,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	14 g	8 g	0,2 g	6 g	1 g	0,1 g	17 g	4 g	0,3 g	21 g	7 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás					
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
összetevők			joghurt, eper, édes keksz, zselatin, margarin, eritritol			kókuszital, kókuszreszelék, vaníliás pudingpor, mandula, mesterséges édesítő, alma			háztartási keksz, joghurt, félzsiros tehéntúró, dió, mesterséges édesítő, kakaópor			szilva, tojás, zabliszt					
Ebéd	Rakott sárgarépas bulgur			Mediterrán csirkemell petrezselymes burgonyával			„Mézes-mustáros” csirkemell, zöldséges bulgur			Kókusztejszínes, prítámpaprikás borsós csirkemell kuskusszal			Szezámagos pikáns csirke, rizzsel				
	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.:		
	481 Kcal	36 g	16 g / 3,7 g	535 Kcal	47 g	13 g / 3 g	447 Kcal	40 g	11 g / 1,6 g	374 Kcal	34 g	6 g / 4,3 g	464 Kcal	37 g	12 g / 1,6 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	50 g	8 g	4,4 g	57 g	7 g	1,2 g	49 g	6 g	0,6 g	45 g	8 g	0,3 g	51 g	5 g	0,6 g		
Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén			Allergén: zeller; szeszám					
Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén					
összetevők			sárgarépa, csirkemell, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás, csemege uborka			újburgonya, csirkemell, cukkini, paradicsom, joghurt, sovány sajt, napraforgóolaj, petrezselyem			csirkemell, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék, bulgur, mustár, napraforgóolaj, tejföl, édesítő			csirkemell, kaliforniai paprika, kókusz főzőkrém, kuskusz, zöldborsó, vöröshagyma			csirkemell, rizs, zeller, cukkini, sárgarépa, kaliforniai paprika, burgonyakeményítő, ketchup, szezám, napraforgóolaj		
Uzsonna	Almás gundel palacsinta			Medvehagymás pogácsa, sárgarépa			Fitt túrószelet			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.:		
	299 Kcal	12 g	16 g / 3,9 g	74 Kcal	7 g	2 g / 0,8 g	83 Kcal	4 g	4 g / 2,3 g	98 Kcal	9 g	2 g / 0,9 g	192 Kcal	9 g	10 g / 1,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	27 g	6 g	0,1 g	8 g	2 g	0,6 g	7 g	4 g	0 g	10 g	8 g	0,1 g	16 g	4 g	0,2 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, szulfít					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás					
összetevők			alma, zabliszt, tej, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges édesítő			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű liszt, tojás, medvehagyma, sárgarépa			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 zöldségekkel			Balsamecetes 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	266 Kcal	25 g	15 g / 2,9 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	6 g	3 g	1,7 g		
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tojás; hal					
Feltételezhető: szója			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők			sovány tehéntúró, paradicsom, sovány sajt, csirkesonka, zabkorpá, paradicsompüré, zabliszt, tojás, csirkesonka, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék			padlizsán, sovány sertés húshús, kaliforniai paprika, sovány sajt, rizs, joghurt, napraforgóolaj			kefi, paradicsom, kelbimbó, zeller, tojás, jégsaláta, sárgarépa, paszternák, mustár, mesterséges édesítő, só			csirkemell, fetasajt, spenót, tojás, teljes kiőrlésű liszt, sárgarépa, zöldborsó, zöldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyem			tonhal, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, olivabogyó, teljes kiőrlésű kenyér, balsamecet, ilahagyma, 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.:
	229 Kcal	9 g	11 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	8 g	1,7 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom		
Tízórai	Bounty pohárkrém, körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	144 Kcal	5 g	6 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	12 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója		
összetevők	sovány tehéntúró, dió, csokis pudingpor, kókuszreszelék, kókuszital, körte		
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. május 4-8.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Sült paprikás hummusz, Purpur kenyér, kigyóuborka			Reggeli quesadilla			Snidlinges sajtos túrókrém, PurPur kenyér, retek			Tonhalkrémés 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	185 Kcal	9 g	6 g / 0,9 g	292 Kcal	14 g	12 g / 2,8 g	229 Kcal	16 g	9 g / 3,9 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	25 g	2 g	1,1 g	32 g	3 g	1,6 g	21 g	5 g	1,2 g	27 g	5 g	1 g
Allergén:	Allergén: szeszám; diófélék; glutén; szója			Allergén: tojás; glutén			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; hal					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz					
összetevők				kigyóuborka, paradicsompaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, humusz			paradicsom, tojás, búzatorilla, vegán sonka, jégsaláta			félzsiros 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	267 Kcal	18 g	9 g / 3,9 g	162 Kcal	2 g	11 g / 7,4 g	348 Kcal	20 g	16 g / 6,7 g	194 Kcal	10 g	7 g / 1,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	27 g	15 g	0,4 g	12 g	6 g	0,1 g	28 g	9 g	0,5 g	21 g	7 g	0,2 g
Allergén:	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás					
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; földimogyoró			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
összetevők				joghurt, eper, édes keksz, zselatin, margarin, eritritol			kókuszital, kókuszreszelék, vaníliás pudingpor, mandula, mesterséges édesítő, alma			háztartási keksz, joghurt, félzsiros tehéntúró, dió, mesterséges édesítő, kakaópor			szilva, tojás, zabliszt		
Ebéd	Rakott sárgarépás bulgur			Mediterrán tofu petrezselymes burgonyával			„Mézes-mustáros” szejtán, zöldséges bulgur			Kókusztejszínes, pritaminpaprikás borsós tofu kuszkusszal			Szezámgyagos pikáns szejtán, rizsszel		
	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.:
	519 Kcal	23 g	26 g / 6,3 g	490 Kcal	27 g	17 g / 3,6 g	463 Kcal	41 g	10 g / 1,4 g	351 Kcal	19 g	10 g / 4,9 g	455 Kcal	33 g	12 g / 1,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	9 g	4,5 g	57 g	8 g	1 g	54 g	6 g	0,4 g	45 g	8 g	0,1 g	55 g	5 g	0,4 g
Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén	Allergén: tejtermék, laktóz; szója			Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: szója; glutén			Allergén: zeller; szeszám; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít					
összetevők	sárgarépa, bulgur, vöröshagyma, joghurt, olívaolaj, tejföl, tojás, csemege uborka			újburgonya, tofu, kukkini, paradicsom, joghurt, sovány sajt, napraforgóolaj, petrezselyem			szejtán, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék, bulgur, mustár, napraforgóolaj, tejföl, édesítő			tofu, kaliforniai paprika, kókusz főzőkrém, kuszkusz, zöldborsó, vöröshagyma			szejtán, rizs, zeller, kukkini, sárgarépa, kaliforniai paprika, burgonyakeményítő, ketchup, szezámgyag, napraforgóolaj		
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.:
	299 Kcal	12 g	16 g / 3,9 g	108 Kcal	12 g	3 g / 1,5 g	166 Kcal	8 g	8 g / 4,5 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:
	27 g	6 g	0,1 g	7 g	2 g	0,9 g	14 g	8 g	0 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, szulfít					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szeszám; tojás			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás					
összetevők	alma, zabliszt, tej, tojás, dió, kakaópor, napraforgóolaj, mesterséges édesítő			sovány sajt, sovány tehéntúró, teljes kiőrlésű liszt, tojás, medvehagyma, sárgarépa			sovány tehéntúró, cukormentes 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 gomba párolt tavaszi zöldsökkel			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.:
	403 Kcal	44 g	9 g / 3,3 g	333 Kcal	25 g	11 g / 1,9 g	322 Kcal	19 g	14 g / 5,2 g	319 Kcal	20 g	12 g / 4 g	296 Kcal	26 g	15 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	12 g	2,3 g	33 g	5 g	0,6 g	29 g	15 g	1,8 g	32 g	8 g	2,9 g	11 g	4 g	1,9 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergén: tejtermék, laktóz; szója			Allergén: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tojás; hal; diófélék; glutén; szója					
Feltételezhető: szója	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők	sovány tehéntúró, paradicsom, sovány sajt, csirkesonka, zabkorpá, paradicsompüré, zabliszt, tojás, fagyaszott mexikói vegyesfőzelék			padlizsán, szójagranulátum, kaliforniai paprika, sovány sajt, rizs, joghurt, napraforgóolaj			kefir, paradicsom, kelbimbó, zeller, tojás, jégsaláta, sárgarépa, paszternák, mustár, mesterséges édesítő, só			gomba, fetasajt, spenót, tojás, teljes kiőrlésű liszt, sárgarépa, zöldborsó, karfiol, margarin, só, petrezselyem			tonhal, jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka, olivabogyó, teljes kiőrlésű kenyér, balzsamecet, lilahagyma, 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.

2026.05.09.

SZOMBAT			
Reggeli	Aszalt paradicsomos sajtkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	229 Kcal	9 g	11 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	8 g	1,7 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója Feltételezhető: kéndioxid, szulfit		
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom		
Tízórai	Bounty pohárkrém, körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	144 Kcal	5 g	6 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	18 g	12 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfit; szója		
összetevők	sovány tehéntúró, dió, csokis pudingpor, kókuszreszelék, kókuszital, körte		

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.