

2026. június 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				<b>Fetasajtos tonhalkrém, Purpur kenyér, Kigyóborka</b>			<b>Sajtos tökmagkrém, Purpur kenyér, Paprika</b>			<b>Tojáskrém, PurPur kenyér, Paradicsom</b>			<b>Sajtkrémés főtt tojásos szendvics, paradicsom</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	209 Kcal	17 g	7 g / 2,8 g	281 Kcal	14 g	14 g / 3 g	127 Kcal	6 g	3 g / 0,4 g	290 Kcal	16 g	13 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	18 g	3 g	1,6 g	25 g	3 g	1,2 g	19 g	2 g	0,8 g	28 g	5 g	1,5 g
Allergén:				Allergén: tejettermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejettermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: tojás; tejettermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejettermék, laktóz			Feltételezhető:		
összetevők				kigyóborka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tonhalkonzerv, light sajtkrém, fetasajt			zöldpaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tökmag, light sajtkrém			tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, petrezelemgyökér, só, feketebors, paradicsom, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			tojás, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom		
Tízórai				<b>Almás golyók</b>			<b>Zserbó pohárkrém</b>			<b>Kókuszos-szőlős pohárkrém kakaóöntettel</b>			<b>Szilvás joghurt</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	256 Kcal	7 g	7 g / 3,5 g	248 Kcal	10 g	15 g / 6,6 g	277 Kcal	14 g	14 g / 9,8 g	165 Kcal	12 g	3 g / 1,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	37 g	7 g	0,4 g	18 g	12 g	0,3 g	23 g	12 g	0,2 g	22 g	19 g	0,3 g
Allergén:				Allergén: glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: tejettermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejettermék, laktóz			Allergén: tejettermék, laktóz		
Feltételezhető:				Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejettermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető: glutén; diófélék; kéndioxid, szulfit; szója			Feltételezhető:		
összetevők				alma, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor			joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, habtejcsin, dió, kukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, félzsíros tehéntúró, szőlő, kókuszszezlek, vaníliás pudingpor, kakaópor, mesterséges édesítő			joghurt, szilva, zselatin, fahéj, mesterséges édesítő		
Ebéd	<b>Daragaluska leves, Thai kókuszos csirkemell tésztával</b>			<b>Hideg őszibarack-krémleves, Buddha tál</b>			<b>Karfiolkrémleves, Avokásdós csirke wrap</b>			<b>Minestrone, Aszalt szilvás baconbe göngyölt csirkemell, zöldséges kölessel</b>			<b>Zellerkrémleves, Csirke fajitas</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.:
	664 Kcal	45 g	24 g / 10,1 g	650 Kcal	48 g	13 g / 2,9 g	864 Kcal	45 g	33 g / 7,9 g	699 Kcal	50 g	20 g / 5,5 g	702 Kcal	41 g	27 g / 5,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	68 g	9 g	3,7 g	74 g	24 g	0,6 g	95 g	10 g	2,6 g	76 g	22 g	1,9 g	73 g	9 g	1,7 g
Allergén:	szója; glutén; zeller; tojás			Allergén: szezám; tejettermék, laktóz; szója			Allergén: tejettermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: zeller; tejettermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejettermék, laktóz; tojás; zeller		
Feltételezhető:	csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfűrt			Feltételezhető: csillagfűrt		
összetevők	csirkemell, kaliforniai paprika, kókuszos főzökrém, teljes kiőrlésű száraztészta, szójaszósz, vöröshagyma, napraforgóolaj leves: sárgarépa, petrezelemgyökér, búzadara, zeller, tojás, karalábé, vöröshagyma, napraforgóolaj, petrezelemgyökér, jódzott só, feketebors			csirkemell, joghurt, csicseniborsó, sárgarépa, barnarizs, edamame bab, retekcsíra, szezámmag leves: őszibarack, joghurt, rum, vaníliarúd, mesterséges édesítő			csirkemell, szárazbab, avokádó, jégsaláta, csemegekukorica, kigyóborka, tejföl, napraforgóolaj, teljes kiőrlésű búzatortilla leves: karfiol, sárgarépa, tej, kávétejzsin, vöröshagyma, petrezelemgyökér, búzaliszt, napraforgóolaj, tojássárga, petrezelemgyökér, só, feketebors, levesgyöngy			csirkemell, köles, aszalt szilva, zöldborsó, sárgarépa, angolzalonna, napraforgóolaj leves: sárgarépa, kelkáposzta, paradicsompüré, petrezelemgyökér, karalábé, durumtészta, vöröshagyma, szárazbab, zeller, sovány sajt, napraforgóolaj, petrezelemgyökér, só, friss bazsalikom, oregánó, feketebors			csirkemell, rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, cukkini, sárgarépa, illahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno, friss koriander leves: zeller, tejföl, sárgarépa, petrezelemgyökér, Graham-liszt, karalábé, napraforgóolaj, só, petrezelemgyökér, feketebors, levesgyöngy		
Uzsonna	<b>Raffaello pohárkrém, Szőlő</b>			<b>Kókuszkocka, Alma</b>			<b>Áfonyás joghurt kocsonya</b>			<b>Túrógyólok gyümölcsös és csokiöntettel</b>			<b>Kókuszgolyó, Körte, Dió</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.:
	396 Kcal	7 g	22 g / 11,6 g	260 Kcal	7 g	12 g / 7,6 g	199 Kcal	19 g	2 g / 0,9 g	291 Kcal	20 g	12 g / 6,3 g	385 Kcal	10 g	18 g / 6,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	12 g	0,4 g	28 g	7 g	0,3 g	24 g	21 g	0,2 g	24 g	8 g	0,1 g	44 g	20 g	0,2 g
Allergén:	diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfit			Allergén: tejettermék, laktóz			Allergén: tejettermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejettermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfit		
Feltételezhető:	tejettermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejettermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, mandula, vaníliás pudingpor, margarin, szőlő			háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kakaópor, mandulaital, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			félzsíros tehéntúró, alma, zabpehely, kukormentes étcsokoládé			zabpehely, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte, dió		
Vacsora	<b>Borsós csirkefalatok céklasalátával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Tonhalas vitaminaláta</b>			<b>Sajtos húsgombócok, sült zöldséges salátával</b>			<b>Csevepocsicsa párolt zöldségekkel, bulgarral</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.:
	385 Kcal	35 g	13 g / 1,8 g	450 Kcal	32 g	20 g / 5 g	230 Kcal	22 g	9 g / 1,5 g	401 Kcal	37 g	18 g / 5,2 g	272 Kcal	24 g	12 g / 3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	31 g	6 g	0,6 g	35 g	27 g	2,2 g	11 g	4 g	1,4 g	22 g	5 g	1,2 g	18 g	2 g	0,4 g
Allergén:	tojás; glutén			Allergén: tejettermék, laktóz; glutén			Allergén: hal			Allergén: tejettermék, laktóz			Allergén: glutén; zeller		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:		
összetevők	cékla, csirkemell, paradicsom, kigyóborka, zöldborsó, napraforgóolaj, tojás, bulgur, teljes kiőrlésű búzaliszt			kaliforniai paprika, sovány sertésborsó, paradicsompüré, vöröshagyma, sovány sajt, olívaolaj, árpagyöngy, só, bors, fokhagyma, oregánó, petrezelemgyökér			tonhalkonzerv, fejes saláta, paradicsom, uborka, sárgarépa, zöldpaprika, citrom, bazsamescet, olívaolaj, olívaolaj, tárkony			sovány sertésborsó, padlizsán, édesburgonya, sárgarépa, brokkoli, cukkini, kelbimbó, sovány sajt, napraforgóolaj			brokkoli, zeller, cékla, sovány sertésborsó, sovány marhahús, napraforgóolaj, só, bors, fokhagyma, bulgur		

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

2026.06.13.

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Aszalt paradicsomos sajtkrém, Purpur kenyér, Kaliforniai paprika</b>		
	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, szulfít		
összetevők	kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, fetasajt, margarin, aszalt paradicsom		
Tízórai	<b>Epres-banános pohárdesszert</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	190 Kcal	13 g	5 g / 2,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	16 g	0,4 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	joghurt, eper, banán, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, zselatin, mesterséges édesítő		
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.