

2026. június 15-19.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				<b>Zöldfűszeres gofri krémsajttal és pármái sonkával</b>			<b>Zöldséges frittata</b>			<b>Petrezselymes-sonkás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom</b>			<b>Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű, Kigyóuborka</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	302 Kcal	16 g	16 g / 7,6 g	272 Kcal	17 g	11 g / 2,7 g	146 Kcal	10 g	3 g / 0,5 g	228 Kcal	13 g	6 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	23 g	2 g	2,6 g	27 g	4 g	1,4 g	20 g	2 g	1,2 g	31 g	6 g	1,3 g			
Allergén:	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők:				kigyóuborka, zabliszt, tejszínkrémsajt, pármái sonka, tojás, sütőpor, zöldfűszer			tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, paradicsom, zabliszt, sovány sajt			sovány tehéntúró, tejföl, petrezselyemzöld, só, csirke			zöldborsó, kovászos uborka, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur keny					
Tízórai				<b>Gyümölcszelés vaniliapuding</b>			<b>Epres tejbegríz</b>			<b>Szedres citromos pannacotta</b>			<b>Almás pítés zabkása</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	207 Kcal	9 g	11 g / 0,7 g	92 Kcal	4 g	2 g / 0,8 g	271 Kcal	15 g	10 g / 2,6 g	156 Kcal	8 g	3 g / 1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	0 g	0 g	0 g	18 g	8 g	0 g	15 g	8 g	0,1 g	26 g	13 g	0,4 g	24 g	6 g	0,1 g			
Allergén:	Allergén: diófélék			Allergén: diófélék			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
összetevők:				mandulalital, szeder, vanília pudingpor, zselatin, törökmogyoró			eper, búzadara, tej, mesterséges édesítő			szeder, joghurt, háztartási keksz, zselatin, tej, főzöte			alma, kókuszital, sovány tehéntúró, zabpehely, mest					
Ebéd				<b>Csirkebecsinált leves, Spagetti carbonara</b>			<b>Zöldborsóleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia vagdalttal</b>			<b>Málna leves, Paradicsomos-mozzarellás csirkemell, parmezános sült sárgarépa és édesburgonya hasábokkal</b>			<b>Kassai burgonyaleves, Tejszínes-zöldborsós csirkeragu zöldséges bulgurral</b>			<b>Húsgombóc leves, Rakott burgonya csemege uborka</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.:			
	761 Kcal	59 g	31 g / 8,7 g	687 Kcal	37 g	26 g / 5,4 g	705 Kcal	48 g	26 g / 12,4 g	768 Kcal	62 g	26 g / 12,5 g	755 Kcal	53 g	35 g / 10,2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	61 g	6 g	5,1 g	74 g	18 g	4 g	65 g	25 g	1,8 g	72 g	11 g	2,6 g	56 g	10 g	6,2 g			
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; zeller	Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén					
Feltételezhető: szója; csillagfűrt; tojás	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt					
összetevők:	gépsonka, tej, teljes kiőrlésű száraztésztá, füstöltsonka, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, margarin, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld leves: csirkemell, csirkecomb, zöldborsó, sárgarépa, vöröshagyma, Graham-liszt, petrezselyemgyökér, zeller, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld, fokhagyma, feketebors, rozsmaring			nyári fejeskáposzta, paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, mesterséges édesítő, feketebors, köménymag, sovány sertésbors, tojás, zsemle, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors leves: zöldborsó, sárgarépa, Graham-liszt, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller, napraforgóolaj, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, fokhagyma, feketebors			sárgarépa, édesburgonya, zsemlemorzsa, parmezán sajt, olívaolaj, fokhagyma, só, bors, sült zöldség keverék vagy provence-i fűszerkeverék, csirkemell, paradicsom, light mozzarella leves: málna, mesterséges édesítő, főzötejszín			csirkemell, spenót, zöldborsó, bulgur, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzötejszín, só, bors leves: burgonya, csirkemell, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, feketebors			újburgonya, kovászos uborka, tojás, joghurt, angolzalonna, sovány sajt, tejföl, csirkemell leves: sovány sertésbors, sárgarépa, petrezselyemgyökér, napraforgóolaj, zeller, kelkáposzta, karalábé, zsemle, tojás, zsemlemorzsa, só, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors					
Uzsonna				<b>Meggyes piskóta</b>			<b>Kókuszkocta, Körte</b>			<b>Tiramisu pohárkrém</b>			<b>Kakaós muffin</b>			<b>Diós golyók, Eper</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.:			
	300 Kcal	15 g	12 g / 2,7 g	390 Kcal	11 g	18 g / 11,5 g	436 Kcal	20 g	17 g / 6,4 g	349 Kcal	10 g	20 g / 4,3 g	316 Kcal	7 g	15 g / 7,9 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	32 g	11 g	0,3 g	43 g	12 g	0,5 g	45 g	7 g	0,7 g	32 g	10 g	0,1 g	34 g	12 g	0,5 g			
Allergén: glutén; tojás	Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfít					
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás					
összetevők:	meggy, tojás, zabliszt, sütőpor, édesítő			háztartási keksz, kakaópor, mandulalital, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, körte			joghurt, háztartási keksz, sovány tehéntúró, mesters			alma, zabliszt, dió, olívaolaj, kakaópor, tojás			sárgarépa, háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, m					
Vacsora				<b>Francia saláta joghurttal, sült csirkemellel</b>			<b>Almás sárgarépás céklasaláta grillezett camemberttel</b>			<b>Párolt hal sajtmarásban, sült zellerhasábokkal</b>			<b>Olasz sültpaprika saláta sült pulykacombbal</b>			<b>Paradicsomos tézstasaláta sült csirkemellel</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.:			
	410 Kcal	39 g	14 g / 2,4 g	224 Kcal	23 g	7 g / 4 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	293 Kcal	26 g	12 g / 3,6 g	357 Kcal	37 g	12 g / 2,4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	32 g	12 g	2,7 g	16 g	8 g	3,2 g	21 g	8 g	1,6 g	22 g	14 g	1,3 g	26 g	2 g	2,2 g			
Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás	Allergén: tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető: glutén	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás					
összetevők:	újburgonya, joghurt, petrezselyemgyökér, sárgarépa, zöldborsó, alma, kovászos uborka, majonéz, só, bors, citromlé, csirkemell, napraforgóolaj, jódzott só, majoránna, feketebors			cékla, sárgarépa, alma, citromlé, mesterséges édesítő, light camembert			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, r			zöld kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, pirc csirkemell, fűszerpaprika, feketebors, só, fejes salát								

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. június 20.

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Reggeli quesadilla</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	298 Kcal	19 g	11 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	30 g	3 g	1,6 g
	Allergén: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	paradicsom, tojás, teljes kiőrlésű búzatorilla, csirke		
Tízórai	<b>Rákóczi túrós pohárkrém</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	136 Kcal	13 g	2 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	7 g	0,2 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	félzsíros tehéntúró, joghurt, diabetikus sárgabarack		
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.