

2026. június 22 - 26.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek					
Reggeli				Medvehagymás sajtkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Humuszos csirkekrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Avokádókrémes sajt szendvics					
	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	196 Kcal	9 g	7 g / 2,6 g	206 Kcal	17 g	5 g / 0,9 g	231 Kcal	17 g	6 g / 1,1 g	287 Kcal	14 g	13 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	25 g	8 g	1,1 g	23 g	2 g	1,2 g	26 g	4 g	3,1 g	28 g	3 g	1,8 g			
Allergén:				Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezám			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; hal			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója					
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők				light sajtkrém, snidling, joghurt, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, piros kaliforniai paprika			csirkemell, humusz, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			tonnahalkonzerv, kovászos uborka, majonéz, illahagyma, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika			kígyóborka, avokádó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom, sovány sajt, vöröshagyma					
Tízórai				Diós energiagolyó			Sütőtökös-csokis muffin			Málnás joghurt kocsonya			Gyümölcsös chiapuding					
	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	430 Kcal	11 g	26 g / 9 g	247 Kcal	8 g	12 g / 3 g	159 Kcal	20 g	2 g / 0,9 g	164 Kcal	5 g	9 g / 0,8 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	0 g	0 g	0 g	35 g	10 g	0,3 g	28 g	5 g	1,3 g	13 g	12 g	0,2 g	17 g	9 g	0 g			
Allergén:				Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén:					
Feltételezhető:				Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:					
összetevők				nektarin, dió, cukormentes háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé			sütőtök, alma, zabliszt, dió, kakaópor, sütőpor, édesítő			málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			mandulaital, őszibarack, chia mag, mesterséges édesítő					
Ebéd	Currys burgonyakréMLEVES, Esztreházy csirkemell, párolt bulgarral			Sárgaborsóleves, Hamburgerpogácsa, édesburgonya hasábkokkal és zöldsalátával			Erdei gyümölcsös krémleves, Tejszínes répás csirke spenóttal töltött burgonyával, sajttal szorva			Húsgombóc leves, Szezámagos pikáns csirke rizszel			Csirkés zöldségleves, Cukkinis lasagne					
	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.:			
	755 Kcal	53 g	18 g / 6,8 g	721 Kcal	47 g	22 g / 5,7 g	724 Kcal	49 g	30 g / 13,1 g	686 Kcal	47 g	23 g / 3 g	763 Kcal	58 g	27 g / 7,5 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	95 g	14 g	41,9 g	82 g	17 g	1,7 g	61 g	20 g	1,1 g	71 g	7 g	2 g	72 g	20 g	2,7 g			
Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; szezám; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető: szezám; tojás; zeller; kén-dioxid, szulfid				Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt; tojás					
összetevők				csirkemell, petrezselyemgyökér, sárgarépa, bulgur, tejföl, mustár, napraforgóolaj leves: csirkehúsos alaplé-konzentrátum, újbungonya, paradicsom, főzötejszín, vöröshagyma, currys fűszerkeverék, fokhagyma, lime, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			édesburgonya, sovány sertéshús, joghurt, jégسالáta, kígyóborka, csemegékukorica, paradicsom, vöröshagyma, napraforgóolaj leves: sárgaborsó, Graham-liszt, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors			újbungonya, csirkemell, spenót, tej, sárgarépa, sovány sajt, főzötejszín, olívaolaj leves: erdei gyümölcs, főzötejszín, mesterséges édesítő			csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, zeller, cukkini, kelchup, szezám, burgonyakeményítő, napraforgóolaj leves: csirkemell, sárgarépa, napraforgóolaj, petrezselyemgyökér, kelkáposzta, karalábé, zeller, zsemle, tojás, zsemlemorzsza, só, vöröshagyma, petrezselyemzöld, feketebors			cukkini, tej, sovány sertéshús, paradicsompüré, telje		
Uzsonna	Sült zabkása			Csokis túrógolyó meggy mártásban			Mandulába forgatott túrógombóc gyümölcszösszal			Répás-tökmagos energiaszelet, Alma			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.:			
	278 Kcal	8 g	11 g / 1 g	222 Kcal	12 g	10 g / 5,3 g	250 Kcal	19 g	10 g / 1,2 g	317 Kcal	11 g	15 g / 2,8 g	278 Kcal	7 g	13 g / 4,1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	35 g	18 g	0,2 g	20 g	10 g	0,1 g	20 g	9 g	0,1 g	35 g	11 g	0,4 g	32 g	8 g	0 g			
Allergén: diófélék; glutén				Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: glutén			Allergén: diófélék; glutén					
Feltételezhető:				Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz; tojás					
összetevők				fekete áfonya, zabpehely, mesterséges édesítő, mandulaital, sütőpor			meggy, sovány tehéntúró, cukormentes étcsokoládé, zabkorpa, tejföl, citromlé, mesterséges édesítő			szeder, sovány tehéntúró, búzadara, mandula, tojás, mesterséges édesítő			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tökmag, margarin, alma			alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé, bokorn		
Vacsora	Egyserpenyős kelbimbós pulyka			Csirkesaslik			Mogyorós pirított csirkemell rizstészta			Grill sajt, tökmagolajos zöld salátával			Fűszeres túróval töltött pulyka friss fetás salátával, sült cékla hasábkokkal					
	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.:			
	326 Kcal	32 g	8 g / 1,1 g	266 Kcal	36 g	3 g / 0,9 g	394 Kcal	33 g	13 g / 1,8 g	445 Kcal	33 g	21 g / 7,2 g	297 Kcal	35 g	8 g / 2,8 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	30 g	6 g	0,2 g	23 g	10 g	0,4 g	34 g	7 g	0,5 g	31 g	9 g	3,8 g	20 g	6 g	0,9 g			
Allergén:				Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: földimogyoró			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz					
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén					
összetevők				kelbimbó, pulykamell, újbungonya, piros kaliforniai paprika, vöröshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, csiperke, padlizsán, cukkini, piros kaliforniai paprika, joghurt, illahagyma, zöldsíszerek			csirkemell, cukkini, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, illahagyma, földimogyoró, rizstészta, fokhagyma, napraforgóolaj, gyömbér, konanderivel			sovány sajt, paradicsom, kígyóborka, piros kaliforniai paprika, spenót, sárgarépa, quinoa, tökmagolaj, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			pulykamell, kígyóborka, paradicsom, póréhagyma,		

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.

2026.06.27.

SZOMBAT			
Reggeli	Sültsonkás szendvics uborkával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	201 Kcal	14 g	4 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	1 g	1,6 g
	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
összetevők	kígyóuborka, csirkesonka, margarin, korpás teljes ki		
Tízórai	Kókuszos-diós golyók		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	240 Kcal	6 g	14 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	21 g	3 g	0,5 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás		
összetevők	sárgarépa, cukormentes háztartási keksz, dió, kókusz		
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.