

2026. június 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				<b>Fetasajtos tonhalkrém, Purpur kenyér, Kígyóborka</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	242 Kcal	12 g	13 g / 2,9 g	127 Kcal	6 g	3 g / 0,4 g	250 Kcal	14 g	12 g / 3,9 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	19 g	3 g	0,9 g	19 g	2 g	0,8 g	22 g	4 g	1,2 g
Allergén:	Allergén: tejttermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejttermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejttermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: tojás; tejttermék, laktóz; diófélék; glutén; szója		
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejttermék, laktóz			Feltételezhető:		
összetevők				kígyóborka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tonhalkonzerv, light sajtkrém, fetasajt			zöldpaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tökmag, light sajtkrém			tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, petrezselyemzöld, 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>Kókuszszőlős pohárkrém kakaóöntettel</b>			<b>Szilván 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	128 Kcal	4 g	4 g / 1,7 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	19 g	3 g	0,2 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, szulfít			Allergén: tejttermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejttermék, laktóz			Allergén: tejttermék, laktóz			Allergén: tejttermék, laktóz		
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejttermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; tejttermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető: glutén; diófélék; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető:		
összetevők				alma, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor			joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, habtejcsin, dió, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, félzsíros tehéntúró, szőlő, kókuszreszelék, vaníliás pudringpor, kakaópor, mesterséges édesítő			joghurt, szilva, zselatin, fehéj, mesterséges édesítő		
Ebéd	<b>Thai kókuszos csirkemell tésztával</b>			<b>Buddha tál</b>			<b>Avokádós csirke wrap</b>			<b>Aszalt szilvás baconbe göngyölt csirkemell, zöldséges kölessel</b>			<b>Csirke fajtás</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.:
	484 Kcal	40 g	17 g / 9 g	496 Kcal	45 g	12 g / 2,2 g	626 Kcal	39 g	18 g / 4,1 g	488 Kcal	40 g	14 g / 4,3 g	460 Kcal	36 g	12 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	8 g	2,7 g	52 g	5 g	0,5 g	76 g	7 g	1,3 g	49 g	15 g	0,9 g	53 g	6 g	0,4 g
Allergén: szója; glutén	Allergén: szezámmag; tejttermék, laktóz; szója			Allergén: tejttermék, laktóz; szója			Allergén: tejttermék, laktóz; glutén			Allergén:			Allergén:		
Feltételezhető: csillagfűrt; tojás	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:		
összetevők	csirkemell, kaliforniai paprika, kókusz főzőkrém, teljes kiőrlésű szárított szójaszósz, vöröshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, joghurt, csicserborsó, sárgarépa, bamarisz, edamame bab, retekcsíra, szezámmag			csirkemell, szárzabb, avokádó, jégсалáta, csemegekukorica, kígyóborka, tejfolt, napraforgóolaj, teljes kiőrlésű búzatorilla			csirkemell, köles, aszalt szilva, zöldborsó, sárgarépa, angolszalonna, napraforgóolaj			csirkemell, rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, kukkini, sárgarépa, lillahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno, friss koriander		
Uzsonna	<b>Raffaello pohárkrém, Szőlő</b>			<b>Kókuszszendvics, Alma</b>			<b>Áfonyás joghurt kocsonya</b>			<b>Túrógolyós gyümölcscsel 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.:
	226 Kcal	4 g	11 g / 5,8 g	147 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	133 Kcal	13 g	1 g / 0,6 g	291 Kcal	20 g	12 g / 6,3 g	264 Kcal	7 g	15 g / 4,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	12 g	0,2 g	26 g	6 g	0,2 g	16 g	14 g	0,1 g	24 g	8 g	0,1 g	25 g	12 g	0,1 g
Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejttermék, laktóz			Allergén: tejttermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejttermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít		
Feltételezhető: tejttermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás	Feltételezhető: tejttermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejttermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; tojás		
összetevők	kókuszital, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, mandula, vaníliás pudringpor, margarin, szőlő			háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kakaópor, mandulalait, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			félzsíros tehéntúró, alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé			zabpehely, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte, dió		
Vacsora	<b>Borsos csirkefalatok céklasalátával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Tonhalas vitaminaláta</b>			<b>Minestrone</b>			<b>Csevepcicsa 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	211 Kcal	10 g	7 g / 1,2 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	27 g	7 g	1 g	18 g	2 g	0,4 g
Allergén: tojás; glutén	Allergén: tejttermék, laktóz; glutén			Allergén: tejttermék, laktóz; glutén			Allergén: hal			Allergén: zeller; tejttermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; zeller		
Feltételezhető:	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
összetevők	cékla, csirkemell, paradicsom, kígyóborka, zöldborsó, napraforgóolaj, tojás, bulgur, teljes kiőrlésű búzaliszt			kaliforniai paprika, sovány sertéshús, paradicsompüré, vöröshagyma, sovány sajt, olívaolaj, árpagyöngy, só, bors, fokhagyma, oregánó, petrezselyem			tonhalkonzerv, fejes saláta, paradicsom, uborka, sárgarépa, zöldpaprika, citrom, bazsalicem, olívaolaj, olívaolaj, tárkony			sárgarépa, kelkáposzta, paradicsompüré, petrezselyemgyökér, sovány sajt, durumtészta, vöröshagyma, szárzabb, zeller, karalábé, napraforgóolaj, petrezselyem, só, friss bazsalikom, oregánó, feketebors			brokkoli, zeller, cékla, sovány sertéshús, sovány marhahús, napraforgóolaj, só, bors, fokhagyma, bulgur		

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

2026. június 13.

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Aszalt paradicsomos sajtkrém, Purpur kenyér, Kaliforniai paprika</b>		
	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	<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			
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. június 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK				
Reggeli				<b>Fetasajtos tonhalkrém, Purpur kenyér, Kígyóborka</b>			<b>Sajtos tökmagkrém, Purpur kenyér, Paprika</b>			<b>Tojáskrém, PurPur kenyér, Paradicsom</b>			<b>Sajtkrém 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	179 Kcal	16 g	7 g / 2,7 g	212 Kcal	11 g	12 g / 2,8 g	127 Kcal	6 g	3 g / 0,4 g	221 Kcal	13 g	11 g / 3,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	0 g	0 g	0 g	13 g	2 g	1,3 g	15 g	3 g	0,7 g	19 g	2 g	0,8 g	17 g	4 g	1 g		
Allergén: tejszermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejszermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejszermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: tojás; tejszermék, laktóz; diófélék; glutén; szója					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejszermék, laktóz			Feltételezhető:					
összetevők			kígyóborka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tonhalkonzerv, light sajtkrém, fetasajt			zöldpaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tökmag, light sajtkrém			tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, petrezselyemzöld, 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	64 Kcal	2 g	2 g / 0,9 g	124 Kcal	5 g	7 g / 3,3 g	139 Kcal	7 g	7 g / 4,9 g	82 Kcal	6 g	1 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	9 g	2 g	0,1 g	9 g	6 g	0,1 g	12 g	6 g	0,1 g	11 g	10 g	0,1 g		
Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejszermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejszermék, laktóz			Allergén: tejszermék, laktóz					
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejszermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: glutén; diófélék; kéndioxid, szulfít; szója			Feltételezhető:					
összetevők			alma, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor			joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, habtejszín, dió, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, félszíros tehéntúró, szőlő, kókuszreszelék, vaníliás pudingpor, kakaópor, mesterséges édesítő			joghurt, szilva, zselatin, fahéj, mesterséges édesítő					
Ebéd	<b>Thai kókuszos csirkemell tésztával</b>			<b>Buddha tál</b>			<b>Avokádós csirke wrap</b>			<b>Aszalt szilvás baconbe göngyölt csirkemell, zöldséges kölessel</b>			<b>Csirke fajtas</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.:		
	484 Kcal	40 g	17 g / 9 g	496 Kcal	45 g	12 g / 2,2 g	626 Kcal	39 g	18 g / 4,1 g	488 Kcal	40 g	14 g / 4,3 g	460 Kcal	36 g	12 g / 1,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	44 g	8 g	2,7 g	52 g	5 g	0,5 g	76 g	7 g	1,3 g	49 g	15 g	0,9 g	53 g	6 g	0,4 g		
Allergén: szója; glutén			Allergén: szeszám; tejszermék, laktóz; szója			Allergén: tejszermék, laktóz; glutén			Allergén:			Allergén:					
Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén			Feltételezhető:					
összetevők			csirkemell, kaliforniai paprika, kókusz főzékrem, teljes kiőrlésű szárazlétsza, szójaszószt, vöröshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, joghurt, csicszeriborsó, sárgarépa, barnarizs, edamame bab, retkeszira, szeszámag			csirkemell, szárazbab, avokádó, jégsaláta, csemegekukorica, kígyóborka, tejföl, napraforgóolaj, teljes kiőrlésű búzatortilla			csirkemell, köles, aszalt szilva, zöldborsó, sárgarépa, angolzalonna, napraforgóolaj			csirkemell, rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, kukkinti, sárgarépa, lilahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno, friss koriander		
Uzsonna	<b>Raffaello pohárkrém, Szőlő</b>			<b>Kókuszkočka, Alma</b>			<b>Áfonyás joghurt kocsonya</b>			<b>Túrógolyók gyümölcscsel és csokiöntettel</b>			<b>Kókuszgolyó, Körte</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.:		
	226 Kcal	4 g	11 g / 5,8 g	130 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	66 Kcal	6 g	1 g / 0,3 g	151 Kcal	10 g	6 g / 3,1 g	132 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	26 g	12 g	0,2 g	14 g	3 g	0,2 g	8 g	7 g	0,1 g	13 g	5 g	0 g	22 g	10 g	0,1 g		
Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejszermék, laktóz			Allergén: tejszermék, laktóz; glutén			Allergén: tejszermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít					
Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejszermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám; tojás			Feltételezhető: diófélék; 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			félszíros tehéntúró, alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé			zabpehely, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte, dió		
Vacsora	<b>Borsos csirkefalatok céklasalátával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Tonhalas vitaminaláta</b>			<b>Minestrone</b>			<b>Csevapcsicsa 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	211 Kcal	10 g	7 g / 1,2 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	27 g	7 g	1 g	18 g	2 g	0,4 g		
Allergén: tojás; glutén			Allergén: tejszermék, laktóz; glutén			Allergén: hal			Allergén: zeller; tejszermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; zeller					
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:					
összetevők			cékla, csirkemell, paradicsom, kígyóborka, zöldborsó, napraforgóolaj, tojás, bulgur, teljes kiőrlésű búzaliszt			kaliforniai paprika, sovány sertéshús, paradicsompüré, vöröshagyma, sovány sajt, olívaolaj, árpagyöngy, só, bors, fokhagyma, oregánó, petrezselyem			tonhalkonzerv, fejes saláta, paradicsom, uborka, sárgarépa, zoldpaprika, citrom, batsamecet, olívaolaj, olívaolaj, tárkony			sárgarépa, kelkáposzta, paradicsompüré, petrezselyemgyökér, sovány sajt, durumtészta, vöröshagyma, szárazbab, zeller, karalábé, napraforgóolaj, petrezselyem, só, friss bazsalikom, oregánó, feketebors			brokkoli, zeller, cékla, sovány sertéshús, sovány marhahús, napraforgóolaj, só, bors, fokhagyma, bulgur		

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

2026. június 13.

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Aszalt paradicsomos sajtkrém, Purpur kenyér, Kaliforniai paprika</b>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	199 Kcal	8 g	10 g / 3,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	20 g	8 g	1,5 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			
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. június 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				<b>Fetasajtos tonhalkrém, Purpur kenyér, Kígyóborka</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	242 Kcal	12 g	13 g / 2,9 g	127 Kcal	6 g	3 g / 0,4 g	250 Kcal	14 g	12 g / 3,9 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	19 g	3 g	0,9 g	19 g	2 g	0,8 g	22 g	4 g	1,2 g			
Allergén:			Allergén: tejtermék, laktóz; hal; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: diófélék; glutén; szója; mustár; tojás			Allergén: tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója						
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:						
összetevők			kígyóborka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tonhalkonzerv, light sajtkrém, fetasajt			zöldpaprika, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, tökmag, light sajtkrém			tojás, margarin, vöröshagyma, mustár, petrezselyemzöld, 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	128 Kcal	4 g	4 g / 1,7 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	19 g	3 g	0,2 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; kén-dioxid, szulfit			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz						
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető: glutén; diófélék; kén-dioxid, szulfit; szója			Feltételezhető:						
összetevők			alma, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, diabetikus sárgabarack dzsem, kakaópor			joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, habtejcsin, dió, cukormentes étcsokoládé, mesterséges édesítő			kókuszital, félszíros tehéntúró, szőlő, kókuszreszelék, vaníliás pudringpor, kakaópor, mesterséges édesítő			joghurt, szilva, zselatin, fahéj, mesterséges édesítő						
Ebéd				<b>Thai kókuszos tofu tésztával</b>			<b>Buddha tál</b>			<b>Avokádós tonhalas-tojásos wrap</b>			<b>Aszalt szilvás vegán baconbe göngyölt szejtán, zöldséges kölessel</b>			<b>Tofu 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.:			
	439 Kcal	20 g	21 g / 9,6 g	451 Kcal	25 g	15 g / 2,7 g	626 Kcal	35 g	19 g / 4,8 g	426 Kcal	40 g	4 g / 0,7 g	415 Kcal	16 g	16 g / 2,3 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	44 g	8 g	2,5 g	52 g	6 g	0,3 g	76 g	7 g	1,8 g	56 g	15 g	0,7 g	53 g	6 g	0,1 g			
Allergén: szója; glutén			Allergén: szezám; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: tojás; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; szója			Allergén: szója						
Feltételezhető: csillagfűrt; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfűrt; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:						
összetevők			tofu, kaliforniai paprika, kókusz fűszerkeverék, teljes kiőrlésű száraztészták, szójaszósz, vöröshagyma, napraforgóolaj			tofu, joghurt, csicsoriborsó, sárgarépa, barnarizs, edamame bab, retekcsíra, sárgarépa			tonhalkonzerv, tojás, szárazbab, avokádó, jégsaláta, csemegekukorica, kígyóborka, tejfő, napraforgóolaj, teljes kiőrlésű búzatöltelék			szejtán, köles, aszalt szilva, zöldborsó, sárgarépa, vegán bacon, napraforgóolaj			tofu, rizs, piros kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, zöld kaliforniai paprika, cukkini, sárgarépa, illahagyma, olívaolaj, fűszerpaprika, koriander, kömény, lime, jalapeno, friss koriander			
Uzsonna				<b>Raffaello pohárkrém, Szőlő</b>			<b>Kókuszcocka, Alma</b>			<b>Áfonyás joghurt kocsonya</b>			<b>Túrógolyók gyümölcscsel 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.:			
	226 Kcal	4 g	11 g / 5,8 g	147 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	133 Kcal	13 g	1 g / 0,6 g	392 Kcal	23 g	22 g / 6,9 g	264 Kcal	7 g	15 g / 4,7 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	26 g	12 g	0,2 g	17 g	6 g	0,2 g	16 g	14 g	0,1 g	25 g	9 g	0,1 g	25 g	12 g	0,1 g			
Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfit			Allergén: glutén; kén-dioxid, szulfit			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit						
Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szezám; tojás			Feltételezhető: földimogyoró; tojás						
összetevők			kókuszital, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, mandula, vaníliás pudringpor, margarin, szőlő			háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kakaópor, mandulaital, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, alma			fekete áfonya, joghurt, zselatin, mesterséges édesítő			félszíros tehéntúró, alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé, törkömgogyoró			zabpehely, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, kókuszreszelék, kakaópor, tej, körte, dió			
Vacsora				<b>Grillezett camembert zöldborsós céklasalátával</b>			<b>Töltött kaliforniai paprika</b>			<b>Tonhalas vitaminaláta</b>			<b>Minestrone</b>			<b>Párolt hal sajt mártásban 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.:			
	499 Kcal	41 g	22 g / 7,5 g	447 Kcal	34 g	13 g / 2,7 g	230 Kcal	22 g	9 g / 1,5 g	211 Kcal	10 g	7 g / 1,2 g	355 Kcal	29 g	15 g / 3,6 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	33 g	8 g	4,6 g	48 g	27 g	2,4 g	11 g	4 g	1,4 g	27 g	7 g	1 g	27 g	7 g	1,2 g			
Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója			Allergén: hal			Allergén: zeller; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; hal; tejtermék, laktóz; zeller						
Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:						
összetevők			light President camembert sajt, cékla, paradicsom, kígyóborka, zöldborsó, napraforgóolaj, tojás, bulgur, teljes kiőrlésű búzaliszt			kaliforniai paprika, szójagranulátum, csiperke gomba, paradicsompüré, vöröshagyma, sovány sajt, olívaolaj, árpágyöngy, só, bors, fokhagyma, oregánó, petrezselyem			tonhalkonzerv, fejes saláta, paradicsom, uborka, sárgarépa, zöldpaprika, citrom, bazsalicem, olivabogyó, olívaolaj, tárkony			sárgarépa, kelkáposzta, paradicsompüré, petrezselyemgyökér, sovány sajt, durumtészták, vöröshagyma, szárazbab, zeller, karalábé, napraforgóolaj, petrezselyem, só, friss bazsalikom, oregánó, feketebors			harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			

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 13.**

SZOMBAT			
Reggeli	<b>Aszalt paradicsomos sajtkrém, Purpur kenyér, Kaliforniai paprika</b>		
	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, szulfid		
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, szulfid Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	joghurt, eper, banán, háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, margarin, zselatin, mesterséges édesítő		

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.