

2026. június 15-19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek					
Reggeli				Zöldfűszeres gofri krémsajttal és pármái sonkával			Zöldséges frittata			Petrezselymes-sonkás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű, Kigyóuborka					
	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	188 Kcal	11 g	5 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	23 g	2 g	2,6 g	27 g	4 g	1,4 g	20 g	2 g	1,2 g	25 g	5 g	1 g			
Allergén:			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:						
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, csirkesonka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka						
Tízórai				Gyümölcszelés vaniliapuding			Epres tejbegríz			Szedres citromos pannacotta			Almás pités zabkása					
	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	140 Kcal	7 g	4 g / 0,3 g	92 Kcal	4 g	2 g / 0,8 g	210 Kcal	12 g	5 g / 2,2 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	17 g	8 g	0 g	15 g	8 g	0,1 g	26 g	12 g	0,4 g	24 g	6 g	0,1 g			
Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén						
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:						
Összetevők:			mandulailtal, szeder, vanília pudingpor, zselatin			eper, búzadara, tej, mesterséges édesítő			szeder, joghurt, háztartási keksz, zselatin, tej, főzőtejszín, citromlé, citromhéj			alma, kókuszital, sovány tehéntúró, zabpely, mesterséges édesítő, fehéj, szegfűszeg, gyömbér, szercsendió						
Ebéd				Spagetti carbonara			Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia vagdalttal			Paradicsomos- mozzarella csirkemell, parmezános sült sárgarépa és édesburgonya hasábokkal			Tejszínes- zöldborsós csirkeragu zöldséges bulgarral			Rakott burgonya csemege uborka		
	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.:			
	560 Kcal	42 g	22 g / 7,4 g	523 Kcal	31 g	19 g / 4,7 g	445 Kcal	42 g	9 g / 2,8 g	579 Kcal	44 g	22 g / 10,5 g	557 Kcal	45 g	22 g / 8,1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	47 g	4 g	3,9 g	55 g	14 g	3 g	47 g	9 g	1,7 g	53 g	8 g	0,4 g	44 g	8 g	4,8 g			
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás						
Feltételezhető: szója; csillagfűrt; tojás			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén						
Összetevők:			gépsonka, tej, teljes kiőrlésű száraztésztá, füstöltsonka, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, margarin, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld			nyári fejeskáposzta, paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vöröshagyma, napraforgóolaj, só, mesterséges édesítő, feketebors, köménymag, sovány sertéshús, tojás, zsemle, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors			sárgarépa, édesburgonya, zsemlemorzsa, parmezán sajt, olívaolaj, fokhagyma, só, bors, sült zöldség keverék vagy provence-i fűszerkeverék, csirkemell, paradicsom, light mozzarella			csirkemell, spenót, zöldborsó, bulgur, vöröshagyma, napraforgóolaj, főzőtejszín, só, bors			újburgonya, kovászos uborka, tojás, joghurt, angolszalonna, sovány sajt, tejföl, csirkemell			
Uzsonna				Meggyes piskóta			Kókuszkočka, Körte			Tiramisu pohárkrém			Kakaós muffin			Diós golyók, Eper		
	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.:			
	200 Kcal	10 g	8 g / 1,8 g	262 Kcal	7 g	12 g / 7,6 g	322 Kcal	14 g	14 g / 4,9 g	233 Kcal	6 g	13 g / 2,9 g	185 Kcal	4 g	8 g / 4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21 g	7 g	0,2 g	29 g	8 g	0,3 g	31 g	5 g	0,5 g	22 g	7 g	0 g	22 g	10 g	0,3 g			
Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfid						
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, mandulailtal, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, körte			joghurt, háztartási keksz, sovány tehéntúró, mesterséges édesítő, kakaópor, rumaroma, kávéaroma, dió			alma, zabliszt, dió, olívaolaj, kakaópor, tojás			sárgarépa, háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, citromlé vagy narancslé, eper			
Vacsora				Francia saláta joghurttal, sült csirkemellel			Almás sárgarépas céklasaláta grillezett camemberttel			Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal			Olasz sültpaprika saláta sült pulykacombbal			Paradicsomos tésztasaláta sült csirkemellel		
	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			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; 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, napraforgóolaj, margarin, tej			zöld kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, piros kaliforniai paprika, tej, paradicsom, margarin, angolszalonna, só, bors, kakukkfű, fokhagyma, pulykacomb, napraforgóolaj, majoránna			csirkemell, fűszerpaprika, feketebors, só, fejes saláta, paradicsom, teljes kiőrlésű száraztésztá, sovány sajt, olívaolaj, napraforgómag, bors, fokhagyma, citromlé, bazsalikomlevél			

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.

2026.06.20.

SZOMBAT			
Reggeli	Reggeli quesadilla		
	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 búzatortilla, csirkesonka		
Tízórai	Rákóczi túrós pohárkrém		
	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 dzsem, háztartási keksz, mesterséges édesítő, mandula		
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 15-19.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli	Zöldfűszeres gofri krémsajttal és pármái sonkával			Zöldséges frittata			Petrezselymes-sonkás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű, Kigyóuborka					
	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	243 Kcal	16 g	10 g / 2,6 g	146 Kcal	10 g	3 g / 0,5 g	158 Kcal	9 g	4 g / 1,5 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	22 g	3 g	1,2 g	20 g	2 g	1,2 g	21 g	5 g	0,7 g
Allergén:	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:					
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, csirkesonka, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			zöldborsó, light sajtkrém, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, kigyóuborka					
Tízórai	Gyümölcszelés vaniliapuding			Epres tejbegríz			Szedres citromos pannacotta			Almás pitées zabkása					
	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	70 Kcal	4 g	2 g / 0,1 g	92 Kcal	4 g	2 g / 0,8 g	105 Kcal	6 g	3 g / 1,1 g	78 Kcal	4 g	1 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	0 g	0 g	0 g	9 g	4 g	0 g	15 g	8 g	0,1 g	13 g	6 g	0,2 g	12 g	3 g	0,1 g
Allergén:	Allergén:			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
Összetevők:	mandulailat, szeder, vanília pudingpor, zselatin			eper, búzadara, tej, mesterséges édesítő			szeder, joghurt, háztartási keksz, zselatin, tej, főzőtejszín, citromlé, citromhéj			alma, kókuszital, sovány tehéntúró, zabpely, mesterséges édesítő, fehéj, szegfűszeg, gyömbér, szerecsendió					
Ebéd	Spagetti carbonara			Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia vagdalttal			Paradicsomos- mozzarella csirkemell, parmezános sült sárgarépa és édesburgonya hasábokkal			Tejszínes- zöldborsós csirkeragu zöldséges bulgarral			Rakott burgonya csemege uborka		
	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.:
	560 Kcal	42 g	22 g / 7,4 g	523 Kcal	31 g	19 g / 4,7 g	445 Kcal	42 g	9 g / 2,8 g	579 Kcal	44 g	22 g / 10,5 g	557 Kcal	45 g	22 g / 8,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	47 g	4 g	3,9 g	55 g	14 g	3 g	47 g	9 g	1,7 g	53 g	8 g	0,4 g	44 g	8 g	4,8 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén	Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás					
Feltételezhető: szója; csillagfűrt; tojás	Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén					
Összetevők:	gépsonka, tej, teljes kiőrlésű száraztésztá, füstöltsonka, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, margarin, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld			nyári fejeskáposzta, paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vörshagyma, napraforgóolaj, só, mesterséges édesítő, feketebors, köménymag, sovány sertéshús, tojás, zsemle, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors			sárgarépa, édesburgonya, zsemlemorzsa, parmezán sajt, olívaolaj, fokhagyma, só, bors, sült zöldség keverék vagy provençai-fűszerkeverék, csirkemell, paradicsom, light mozzarella			csirkemell, spenót, zöldborsó, bulgur, vörshagyma, napraforgóolaj, főzőtejszín, só, bors			újburgonya, kovászos uborka, tojás, joghurt, angolszalonna, sovány sajt, tejföl, csirkemell		
Uzsonna	Meggyes piskóta			Kókuszkočka, Körte			Tiramisu pohákrém			Kakaós muffin			Diós golyók, Eper		
	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.:
	200 Kcal	10 g	8 g / 1,8 g	150 Kcal	4 g	6 g / 3,8 g	113 Kcal	6 g	3 g / 1,4 g	116 Kcal	3 g	7 g / 1,4 g	165 Kcal	4 g	8 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	21 g	7 g	0,2 g	19 g	8 g	0,2 g	15 g	2 g	0,2 g	11 g	3 g	0 g	18 g	7 g	0,3 g
Allergén: glutén; tojás	Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít					
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás					
Összetevők:	meggy, tojás, zabliszt, sütőpor, édesítő			háztartási keksz, kakaópor, mandulailat, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, körte			joghurt, háztartási keksz, sovány tehéntúró, mesterséges édesítő, kakaópor, rumaroma, kávéaroma, dió			alma, zabliszt, dió, olívaolaj, kakaópor, tojás			sárgarépa, háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, citromlé vagy narancslé, eper		
Vacsora	Francia saláta joghurttal, sült csirkemellel			Almás sárgarépás céklasaláta grillezett camemberttel			Párolt hal sajtmarinádban, sült zellerhasábokkal			Olasz sültpaprika saláta sült pulykacombbal			Paradicsomos tésztasaláta sült csirkemellel		
	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			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; 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, jódosított só, majoránna, feketebors			cékla, sárgarépa, alma, citromlé, mesterséges édesítő, light camembert			zeller, harcsa, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			zöld kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, piros kaliforniai paprika, tej, paradicsom, margarin, angolszalonna, só, bors, kakukkfű, fokhagyma, pulykacomb, napraforgóolaj, majoránna			csirkemell, fűszerpaprika, feketebors, só, fejes saláta, paradicsom, teljes kiőrlésű száraztésztá, sovány sajt, olívaolaj, napraforgómag, bors, fokhagyma, citromlé, bazsalikomlevél		

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.

2026.06.20.

SZOMBAT			
Reggeli	Reggeli quesadilla		
	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, csirkesonka		
Tízórai	Rákóczi túrós pohárkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	68 Kcal	6 g	1 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	8 g	3 g	0,1 g
	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid		
	Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás		
összetevők	félzsíros tehéntúró, joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz, mesterséges édesítő, mandula		

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 15-19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek					
Reggeli				Zöldfűszeres gofri krémsajttal és vegán sonkával			Zöldséges frittata			Petrezselymes- vegán sonkás túrókrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Sajtos zöldborsó krém, PurPur kenyér, teljes kiőrlésű, Kigyóborka					
	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	250 Kcal	9 g	13 g / 6,2 g	272 Kcal	17 g	11 g / 2,7 g	138 Kcal	7 g	3 g / 0,5 g	188 Kcal	11 g	5 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	24 g	2 g	1,6 g	27 g	4 g	1,4 g	20 g	2 g	1,2 g	25 g	5 g	1 g			
Allergén:	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:								
Összetevők:	Kigyóborka, zabliszt, tejszínrémsajt, vegán sonka, tojás, sütőpor, zöldfűszer			tojás, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, paradicsom, zabliszt, sovány sajt			sárgarépa, piros kaliforniai paprika, paradicsom, zabliszt, sovány sajt			sárgarépa, piros kaliforniai paprika, paradicsom, zabliszt, sovány sajt			sárgarépa, piros kaliforniai paprika, paradicsom, zabliszt, sovány sajt					
Tízórai				Gyümölcszelés vaniliapuding			Epres tejbegríz			Szedres citromos pannacotta			Almás pitéés zabkása					
	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	140 Kcal	7 g	4 g / 0,3 g	92 Kcal	4 g	2 g / 0,8 g	210 Kcal	12 g	5 g / 2,2 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	17 g	8 g	0 g	15 g	8 g	0,1 g	26 g	12 g	0,4 g	24 g	6 g	0,1 g			
Allergén:	Allergén:			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető:	Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			Feltételezhető:					
Összetevők:	mandulailait, szeder, vaniliás pudingpor, zselatin			eper, búzadara, tej, mesterséges édesítő			eper, búzadara, tej, mesterséges édesítő			szeder, joghurt, háztartási keksz, zselatin, tej, főzőtejszín, citromlé, citromhéj			alma, kókuszital, sovány tehéntúró, zabpehely, mesterséges édesítő, fahéj, szegfűszeg, gyömbér, szerezsendió					
Ebéd				Vegán spagetti carbonara			Paradicsomos káposztafőzelék, tojásfasírttal			Paradicsomos- mozzarella's sejtán, parmezános sült sárgarépa és édesburgonya hasábokkal			Tejszínes- zöldborsós tofuragu zöldséges bulgurral			Rakott burgonya csemege uborka		
	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.:			
	421 Kcal	22 g	14 g / 3,2 g	485 Kcal	17 g	21 g / 3,8 g	458 Kcal	42 g	9 g / 2,6 g	534 Kcal	24 g	26 g / 11 g	482 Kcal	32 g	19 g / 6,3 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	53 g	4 g	4,4 g	56 g	14 g	1,8 g	51 g	9 g	1,5 g	53 g	8 g	0,2 g	46 g	9 g	4,8 g			
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergén: zeller; glutén; mustár; tojás			Allergén: zeller; glutén; mustár; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: szója; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szója					
Feltételezhető: csillagfürt; tojás	Feltételezhető: csillagfürt; tojás			Feltételezhető: kéndioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt					
Összetevők:	vegán sonka, tej, teljes kiőrlésű száraztészta, vegán bacon, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, margarin, napraforgóolaj, só, petrezselyemzöld			nyári fejeskáposzta, paradicsompüré, Graham-liszt, zeller, vörshagyma, napraforgóolaj, só, mesterséges édesítő, feketebors, köménymag, búzaliszt, zsemlemorzsza, mustár, petrezselyemzöld, tojás, fűszerpaprika, jódzott só, borsikafű			sárgarépa, édesburgonya, zsemlemorzsza, parmezán sajt, olívaolaj, fokhagyma, só, bors, sült zöldség keverék vagy provençe-i fűszerkeverék, tofu, paradicsom, light mozzarella			tofu, spenót, zöldborsó, bulgur, vörshagyma, napraforgóolaj, főzőtejszín, só, bors			újburgonya, kovászos uborka, tojás, joghurt, vegán bacon, sovány sajt, tejföl					
Uzsonna				Meggyes piskóta			Kókuszkocka, Körte			Tiramisu pohárkrém			Kakaós muffin			Diós golyók, Eper		
	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.:			
	200 Kcal	10 g	8 g / 1,8 g	262 Kcal	7 g	12 g / 7,6 g	322 Kcal	14 g	14 g / 4,9 g	233 Kcal	6 g	13 g / 2,9 g	185 Kcal	4 g	8 g / 4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	21 g	7 g	0,2 g	29 g	8 g	0,3 g	31 g	5 g	0,5 g	22 g	7 g	0 g	22 g	10 g	0,3 g			
Allergén: glutén; tojás	Allergén: glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid			Allergén: glutén; tojás; diófélék			Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid					
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, mandulailait, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, körte			joghurt, háztartási keksz, sovány tehéntúró, mesterséges édesítő, kakaópor, rumaroma, kávéaroma, dió			alma, zabliszt, dió, olívaolaj, kakaópor, tojás			sárgarépa, háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, mesterséges édesítő, citromlé vagy narancslé, eper					
Vacsora				Francia saláta joghurttal, roston sült pácolt tofuval			Almás sárgarépás céklasaláta grillezett camemberttel			Párolt hal sajtmártásban, sült zellerhasábokkal			Olasz sültpaprika saláta, tárkonyos, citromos halfilével			Paradicsomos térszaláta roston sült tofuval		
	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.:			
	366 Kcal	18 g	18 g / 3,1 g	224 Kcal	23 g	7 g / 4 g	338 Kcal	33 g	13 g / 3,8 g	316 Kcal	26 g	10 g / 1,9 g	391 Kcal	22 g	22 g / 3,8 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	32 g	13 g	4,8 g	16 g	8 g	3,2 g	21 g	8 g	1,6 g	32 g	15 g	1,3 g	26 g	3 g	4,5 g			
Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; szója	Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; szója			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; hal; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója; hal			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; szója					
Feltételezhető: glutén	Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt; tojás			Feltételezhető: csillagfürt; tojás					
Összetevők:	újburgonya, joghurt, petrezselyemgyökér, sárgarépa, zöldborsó, alma, kovászos uborka, majonéz, só, bors, citromlé, tofu, szjaszós, olívaolaj			cékla, sárgarépa, alma, citromlé, mesterséges édesítő, light camembert			zeller, harsca, sovány sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgóolaj, margarin, tej			zöld kaliforniai paprika, sárga kaliforniai paprika, piros kaliforniai paprika, tej, paradicsom, margarin, vegán bacon, só, bors, kakukkfű, fokhagyma, tökehalifilé, búzaliszt, napraforgóolaj, citromlé, tárkony			tofu, szójaszósz, olívaolaj, só, fejes saláta, paradicsom, teljes kiőrlésű száraztészta, sovány sajt, olívaolaj, napraforgómag, bors, fokhagyma, citromlé, bazsalikomlevél					

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.

2026.06.20.

SZOMBAT			
Reggeli	Reggeli quesadilla		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	287 Kcal	13 g	12 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	31 g	3 g	1,6 g
	Allergén: tojás; glutén		
Feltételezhető:			
összetevők	paradicsom, tojás, teljes kiőrlésű búzatorilla, vegán sonka		
Tízórai	Rákóczi túrós pohárkrém		
	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; kéndioxid, szulfid		
Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás			
összetevők	félzsíros tehéntúró, joghurt, diabetikus sárgabarack dzsem, háztartási keksz, mesterséges édesítő, mandula		

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.