

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 sajtos 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	192 Kcal	15 g	6 g / 0,9 g	247 Kcal	12 g	12 g / 2,6 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	20 g	3 g	2,8 g	22 g	3 g	1,5 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			tonhalkonzerv, kovászos uborka, majonéz, ilahagyma, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika			kigyóborka, avokádó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom, sovány sajt, vöröshagyma					
Tízórai				Diós energiagyógyó			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	287 Kcal	7 g	17 g / 6 g	165 Kcal	5 g	8 g / 2 g	106 Kcal	13 g	1 g / 0,6 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	23 g	7 g	0,2 g	18 g	3 g	0,9 g	9 g	8 g	0,1 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	Esztréházy csirkemell, párolt bulgurral			Hamburgerpogácsa, édesburgonya hasábokkal és zöldsalátával			Tejszínes répás csirke spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórva			Szezámagos pikáns csirke rizzsel			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.:		
	393 Kcal	37 g	10 g / 2,6 g	472 Kcal	35 g	15 g / 4,8 g	464 Kcal	42 g	13 g / 3,5 g	499 Kcal	38 g	12 g / 1,6 g	587 Kcal	42 g	20 g / 6,6 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	41 g	4 g	0,6 g	48 g	16 g	0,7 g	43 g	5 g	1 g	58 g	5 g	0,6 g	60 g	19 g	2,5 g		
Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; szezám			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén					
Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás					
összetevők			csirkemell, petrezelemenygökr, sárgarépa, bulgur, tejföl, mustár, napraforgóolaj			édesburgonya, sovány sertéshús, joghurt, jégsaláta, kigyóborka, csemegekukorica, paradicsom, vöröshagyma, napraforgóolaj			újburgonya, csirkemell, spenót, tej, sárgarépa, sovány sajt, főzőtejszín, olívaolaj			csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, zeller, cukkini, ketchup, szezám, burgonyakeményítő, napraforgóolaj					
Uzsonna	Sült zabkása			Csokis túrógyógyó meggymártásban			Mandulába forgatott túrógombóc gyümölcsösszal			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.:		
	186 Kcal	4 g	3 g / 0,4 g	222 Kcal	12 g	10 g / 5,3 g	250 Kcal	19 g	10 g / 1,2 g	211 Kcal	7 g	10 g / 1,9 g	185 Kcal	5 g	9 g / 2,7 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	34 g	18 g	0,2 g	20 g	10 g	0,1 g	20 g	9 g	0,1 g	23 g	7 g	0,3 g	21 g	5 g	0 g		
Allergén: 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, zabkorp, tejföl, citromlé, mesterséges édesítő			szeder, sovány tehéntúró, búzadara, mandula, tojás, mesterséges édesítő			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tökmag, margarin, alma					
Vacsora	Egyszerpenyős kelbimbós pulyka			Csirkesaslik			Mogyorós pirított csirkemell rizstészta			Grill sajt, tökmagolajos zöld salátával			Fűszeres túróval töltött pulyka friss fetás salátával, sült cékla hasábokkal				
	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: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén					
összetevők			kelbimbó, pulykamell, újburgonya, piros kaliforniai paprika, vöröshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, csiperke, padlizsán, cukkini, piros kaliforniai paprika, joghurt, ilahagyma, zöldsűszerek			csirkemell, cukkini, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, ilahagyma, földimogyoró, rizstészta, fokhagyma, napraforgóolaj, gyömbér, korianderlevél			sovány sajt, paradicsom, kigyóborka, piros kaliforniai paprika, spenót, sárgarépa, quinoa, tökmagolaj, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			pulykamell, kigyóborka, paradicsom, póréhagyma, jégsaláta, félszíros tehéntúró, fetásajt, petrezelemenyzöld, olívaolaj, brokkoli, cékla		

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 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		
összetevők	Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		
	kigyóuborka, csirkesonka, margarin, korpás tejles kiőrésű zsemle, napraforgóolaj		
Tízórai	Kókuszos-diós golyók		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	120 Kcal	3 g	7 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	10 g	2 g	0,2 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid		
összetevők	Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás		
	sárgarépa, cukormentes háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, 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 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 sajtos 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	162 Kcal	14 g	5 g / 0,8 g	247 Kcal	12 g	12 g / 2,6 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	15 g	3 g	2,5 g	22 g	3 g	1,5 g			
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; szezámmag			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			tonhalkonzerv, kovászos uborka, majonéz, illahagyma, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika			kigyóborka, avokádó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom, sovány sajt, vöröshagyma						
Tízórai				Diós energiagyógyó			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	143 Kcal	4 g	9 g / 3 g	82 Kcal	3 g	4 g / 1 g	53 Kcal	7 g	1 g / 0,3 g	82 Kcal	3 g	4 g / 0,4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	0 g	0 g	0 g	12 g	3 g	0,1 g	9 g	2 g	0,4 g	4 g	4 g	0,1 g	9 g	5 g	0 g			
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfit			Allergén: glutén; diófélék			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén:						
Feltételezhető:			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:						
összetevők			nektarin, dió, cukormentes háztartási keksz, cukormentes étcsokoládé			sütőtök, alma, zabliszt, dió, kakaópor, sütőpor, édesítőszer			málna, joghurt, zselatin, mesterséges édesítőszer			mandulaital, őszibarack, chia mag, mesterséges édesítőszer						
Ebéd				Hamburgerpogácsa, édesburgonya hasábkokkal és zöldsalátával			Tejszínes répás csirke spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórva			Szezámgyöngyös csirke rizzsel			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.:			
	393 Kcal	37 g	10 g / 2,6 g	472 Kcal	35 g	15 g / 4,8 g	464 Kcal	42 g	13 g / 3,5 g	499 Kcal	38 g	12 g / 1,6 g	587 Kcal	42 g	20 g / 6,6 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	41 g	4 g	0,6 g	48 g	16 g	0,7 g	43 g	5 g	1 g	58 g	5 g	0,6 g	60 g	19 g	2,5 g			
Allergén: mustár; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; szezámmag			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén						
Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás						
összetevők			csirkemell, petrezselyemgyökér, sárgarépa, bulgur, tejföl, mustár, napraforgóolaj			édesburgonya, sovány sertéshús, joghurt, jégsaláta, kigyóborka, csomókukorica, paradicsom, vöröshagyma, napraforgóolaj			űburgonya, csirkemell, spenót, tej, sárgarépa, sovány sajt, főzétéjszín, olívaolaj			csirkemell, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, zeller, kukkini, ketchup, szezámmag, burgonyakeményítő, napraforgóolaj			cukkini, tej, sovány sertéshús, paradicsompüré, teljes kiőrlésű száraztésztá, zöldpaprika, sovány sajt, vöröshagyma, teljes kiőrlésű búzaliszt, vaj, napraforgóolaj			
Uzsonna				Sült zabkása			Csokis túrógyógyó meggy mártásban			Mandulába forgatott túrógombóc gyümölcsösszal			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.:			
	186 Kcal	4 g	3 g / 0,4 g	111 Kcal	6 g	5 g / 2,7 g	125 Kcal	9 g	5 g / 0,6 g	113 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	93 Kcal	2 g	4 g / 1,4 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	34 g	18 g	0,2 g	10 g	5 g	0 g	10 g	4 g	0 g	13 g	5 g	0,1 g	11 g	3 g	0 g			
Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék			Allergén: glutén			Allergén: diófélék; glutén						
Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezámmag; tojás			Feltételezhető:			Feltételezhető: tejtermék, laktóz			Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; tejtermék, laktóz; tojás						
összetevők			fekete áfonya, zabpehely, mesterséges édesítőszer, mandulaital, sütőpor			meggy, sovány tehéntúró, cukormentes étcsokoládé, zabkorpa, tejföl, citromlé, mesterséges édesítőszer			szeder, sovány tehéntúró, búzadara, mandula, tojás, mesterséges édesítőszer			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tökmag, margarin, alma			alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé, bokormogyoró			
Vacsora				Egyserpenyős kelbimbós pulyka			Csirkesaslik			Mogyorós pirított csirkemell rizstésztával			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: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén						
összetevők			kelbimbó, pulykamell, őrölt burgonya, piros kaliforniai paprika, vöröshagyma, napraforgóolaj			csirkemell, csipke, padlizsán, kukkini, piros kaliforniai paprika, joghurt, illahagyma, zöldségfűszerek			csirkemell, kukkini, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, illahagyma, földimogyoró, rizstészta, fokhagyma, napraforgóolaj, gyömbér, korianderlevél			sovány sajt, paradicsom, kigyóborka, piros kaliforniai paprika, spenót, sárgarépa, quinoa, tökmagolaj, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			pulykamell, kigyóborka, paradicsom, póréhagyma, jégsaláta, félzsír tehéntúró, fetásajt, petrezselyemzöld, olívaolaj, brokkoli, cékla			

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 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	kigyóuborka, csirkesonka, margarin, korpás tejles kiőrésű zsemle, napraforgóolaj		
Tízórai	Kókuszos-diós golyók		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	120 Kcal	3 g	7 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	10 g	2 g	0,2 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid		
Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			
összetevők	sárgarépa, cukormentes háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, 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 22 - 26.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
Reggeli				Medvehagymás sajtkrém, PurPur kenyér, Kaliforniai paprika			Humuszos tonhalkrém, PurPur kenyér, Paradicsom			Diétás tonhalkrém, PurPur kenyér, Zöldpaprika			Avokádókrémes sajtos 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	210 Kcal	17 g	6 g / 1 g	192 Kcal	15 g	6 g / 0,9 g	247 Kcal	12 g	12 g / 2,6 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	22 g	2 g	1,3 g	20 g	3 g	2,8 g	22 g	3 g	1,5 g			
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; szója; tejtermék, laktóz			Allergén: diófélék; glutén; szója; hal; 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			tonhalkonzerv, humusz, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom			tonhalkonzerv, kovászos uborka, majonéz, illahagyma, joghurt, só, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, zöldpaprika			kgyúboborka, avokádó, teljes kiőrlésű PurPur kenyér, paradicsom, sovány sajt, vörshagyma						
Tízórai				Diós energiagyógyó			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	287 Kcal	7 g	17 g / 6 g	165 Kcal	5 g	8 g / 2 g	106 Kcal	13 g	1 g / 0,6 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	23 g	7 g	0,2 g	18 g	3 g	0,9 g	9 g	8 g	0,1 g	17 g	9 g	0 g			
Allergén:			Allergén: diófélék; glutén; kén-dioxid, szulfit			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				Bab-burger édesburgonya hasábokkal és zöldsalátával			Tejszínes répás tofu spenóttal töltött burgonyával, sajttal szórva			Szezámmagos pikáns tofu rizszel			Cukkini 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.:			
	348 Kcal	17 g	14 g / 3,1 g	432 Kcal	18 g	9 g / 2,8 g	419 Kcal	22 g	17 g / 4 g	454 Kcal	18 g	16 g / 2,1 g	560 Kcal	39 g	12 g / 3,8 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	41 g	5 g	0,4 g	69 g	19 g	1,4 g	43 g	5 g	0,7 g	58 g	6 g	0,4 g	72 g	19 g	2,3 g			
Allergén: mustár; szója; tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: tejtermék, laktóz; szója			Allergén: zeller; szezám; szója			Allergén: tejtermék, laktóz; szója; glutén						
Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén			Feltételezhető: csillagfűrt; tojás						
összetevők			édesburgonya, vörösbab, vörshagyma, tojás, zsemlemorzsa, fokhagyma, zabliszt, parmezán sajt, joghurt, jégsaláta, kgyúboborka, csemegekukorica, paradicsom, vörshagyma, napraforgóolaj			újburgonya, tofu, spenót, tej, sárgarépa, sovány sajt, főzolej, szezám, olívaolaj			tofu, rizs, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, zeller, cukkini, ketchup, szezámmag, burgonyakeményítő, napraforgóolaj			cukkini, tej, szójagranulátum, paradicsompüré, teljes kiőrlésű száraztészta, zöldpaprika, sovány sajt, vörshagyma, teljes kiőrlésű búzaliszt, vaj, napraforgóolaj						
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.:			
	186 Kcal	4 g	3 g / 0,4 g	222 Kcal	12 g	10 g / 5,3 g	250 Kcal	19 g	10 g / 1,2 g	211 Kcal	7 g	10 g / 1,9 g	185 Kcal	5 g	9 g / 2,7 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	34 g	18 g	0,2 g	20 g	10 g	0,1 g	20 g	9 g	0,1 g	23 g	7 g	0,3 g	21 g	5 g	0 g			
Allergén: 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, zabkorpá, tejföl, citromlé, mesterséges édesítő			szeder, sovány tehéntúró, búzadara, mandula, tojás, mesterséges édesítő			sárgarépa, teljes kiőrlésű búzaliszt, tökmag, margarin, alma			alma, zabpehely, cukormentes étcsokoládé, bokormogyoró			
Vacsora				Egyszerpenyős kelbimbós szejtán			Zöldségsalik grill sajttal			Mogyorós pirított szejtán rizstésztaival			Grill sajt, tökmagolajos zöld salátával			Fűszeres túróval töltött gombafejek, friss fetás salátával, sült cékla hasábokkal		
	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.:			
	343 Kcal	33 g	8 g / 0,9 g	306 Kcal	32 g	9 g / 4,6 g	432 Kcal	38 g	13 g / 1,6 g	445 Kcal	33 g	21 g / 7,2 g	241 Kcal	19 g	7 g / 2,5 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	35 g	6 g	0,1 g	24 g	11 g	3 g	39 g	7 g	0,4 g	31 g	9 g	3,8 g	23 g	6 g	0,8 g			
Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: földimogyoró; glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója			Allergén: tejtermék, laktóz						
Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: glutén						
összetevők			kelbimbó, szejtán, újburgonya, piros kaliforniai paprika, vörshagyma, napraforgóolaj			grill sajt, csiperke, padlizsán, cukkini, piros kaliforniai paprika, joghurt, illahagyma, zöldségzöreg			szejtán, cukkini, sárgarépa, piros kaliforniai paprika, illahagyma, földimogyoró, rizstészta, fokhagyma, napraforgóolaj, gyömbér, korianderlevél			sovány sajt, paradicsom, kgyúboborka, piros kaliforniai paprika, spenót, sárgarépa, quinoa, tökmagolaj, teljes kiőrlésű PurPur kenyér			gomba, kgyúboborka, paradicsom, póréhagyma, jégsaláta, félzsíros tehéntúró, fetásajt, petrezselyemzöld, olívaolaj, brokkoli, cékla			

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 27.

SZOMBAT			
Reggeli	„Sültsonkás” szendvics uborkával		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	7 g	5 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	28 g	1 g	1,6 g
	Allergén: glutén		
Feltételezhető: tejtermék, laktóz			
összetevők	kígyóuborka, vegán sonka, margarin, korpás teljes kiőrlésű zsemle, napraforgóolaj		
Tízórai	Kókuszos-diós golyók		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	120 Kcal	3 g	7 g / 3,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	10 g	2 g	0,2 g
	Allergén: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfid		
Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás			
összetevők	sárgarépa, cukormentes háztartási keksz, dió, kókuszreszelék, 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.