

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.01.	00240	Univ óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Natúr vajkrém (7!) Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 310,66 kcal, fehérje: 11,47 g, zsír: 8,68 g, szénhidrát: 46,14 g, só: 0,88 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Szerpenyősburgonya virslivel (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 439,18 kcal, fehérje: 14,99 g, zsír: 16,91 g, szénhidrát: 54,86 g, só: 3,06 g	Csirkemell sonka Paprika Delma szendvics margarin Császárszemle Energia: 199,17 kcal, fehérje: 8,59 g, zsír: 3,33 g, szénhidrát: 32,54 g, só: 1,39 g		
2026.06.02.	00240	Univ óvoda		Tea Kaproz túró (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 163,49 kcal, fehérje: 6,72 g, zsír: 2,54 g, szénhidrát: 26,65 g, só: 0,67 g	Zöldbableves (7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Csirkemell-rizottó (7!) Káposzta saláta Energia: 484,54 kcal, fehérje: 23,96 g, zsír: 12,64 g, szénhidrát: 67,96 g, só: 1,84 g	Tej (7!) Sajtos kocka pogácsa Energia: 311,56 kcal, fehérje: 11,40 g, zsír: 14,50 g, szénhidrát: 33,30 g, só: 1,87 g		
2026.06.03.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Liga margarin Pick tavaszi felvágott Vizes zsemle Energia: 295,86 kcal, fehérje: 14,07 g, zsír: 7,95 g, szénhidrát: 41,15 g, só: 1,35 g	Zöldséges karfiollevés (10?,3?,9?,1?,7?,1!,3!,6?) Tejszínes-paradicsomos halragu (6!,7!,4!,1!) Tészta köret (3!,1!) Banán Energia: 597,82 kcal, fehérje: 21,82 g, zsír: 19,84 g, szénhidrát: 80,90 g, só: 1,17 g	Mozzarella sajt (7!) Liga margarin Teljes kiőrl.kifli Uborka Energia: 216,54 kcal, fehérje: 9,75 g, zsír: 9,30 g, szénhidrát: 22,03 g, só: 0,93 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.04.	00240	Univ óvoda		Karamell (7!) Delma szendvics margarin Főtt tojás (3!) Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 286,16 kcal, fehérje: 13,17 g, zsír: 7,04 g, szénhidrát: 40,73 g, só: 0,93 g	Zöldséges reszeltésza leves (3!,9!,10?,3?,9?,1?,7?,1! ,6?) Húsgolyók (1!) Tökfőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 422,16 kcal, fehérje: 13,17 g, zsír: 21,25 g, szénhidrát: 43,33 g, só: 1,83 g	Pécsvárad kiíli (3?,1!,7!) Gyümölcsös jogurt Energia: 263,75 kcal, fehérje: 8,14 g, zsír: 4,77 g, szénhidrát: 38,65 g, só: 0,64 g		
2026.06.05.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Csokoládés gabonagolyó Energia: 196,31 kcal, fehérje: 8,25 g, zsír: 3,88 g, szénhidrát: 31,60 g, só: 0,35 g	Lencsegulyás (3!,1!) Mákos nudli (1!,12!) Alma Energia: 802,32 kcal, fehérje: 29,47 g, zsír: 19,89 g, szénhidrát: 125,42 g, só: 0,97 g	Kaiser debreceni sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 143,63 kcal, fehérje: 6,95 g, zsír: 2,39 g, szénhidrát: 22,32 g, só: 1,08 g		
2026.06.08.	00240	Univ óvoda		Tea Reszelt sajt (7!) Ketchup Kukoricás kenyér Liga margarin Energia: 284,16 kcal, fehérje: 11,59 g, zsír: 9,43 g, szénhidrát: 37,63 g, só: 1,57 g	Zöldségleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,3!,1! ,6?) Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 422,33 kcal, fehérje: 22,70 g, zsír: 14,98 g, szénhidrát: 47,07 g, só: 2,31 g	Kinder tejszelet (6?,3!,1!,7!) Körte Energia: 160,36 kcal, fehérje: 2,52 g, zsír: 8,04 g, szénhidrát: 19,10 g, só: 0,17 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.09.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Fatörzs kifli (3!,1!,7!) Energia: 284,06 kcal, fehérje: 11,00 g, zsír: 9,75 g, szénhidrát: 37,40 g, só: 0,77 g	Tojásleves (3!,1!) Vadas tokány (10!,12!,9!,7!,1!) Spagetti (3!,1!) Banán Energia: 536,91 kcal, fehérje: 24,99 g, zsír: 18,32 g, szénhidrát: 66,97 g, só: 1,43 g	Tej (7!) Snidlinges sertésmájás Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 255,92 kcal, fehérje: 11,15 g, zsír: 9,42 g, szénhidrát: 29,92 g, só: 1,14 g		
2026.06.10.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Delma szendvics margarin Ízes sonka Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 281,44 kcal, fehérje: 13,66 g, zsír: 5,64 g, szénhidrát: 42,25 g, só: 1,23 g	Csontleves (3!,1!,9!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Párolt csirkemell (10?,3?,9?,1?,7?,6?) Paradicsommártás, Főtt burgonya (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 450,90 kcal, fehérje: 24,46 g, zsír: 8,45 g, szénhidrát: 67,76 g, só: 1,76 g	Fahéjas csiga (1!,7!) Alma Energia: 213,87 kcal, fehérje: 2,74 g, zsír: 10,49 g, szénhidrát: 16,95 g, só: 0,38 g		
2026.06.11.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalas pástétom (4!,6!,3!,9!,1?, Energia: 247,23 kcal, fehérje: 11,04 g, zsír: 10,08 g, szénhidrát: 26,66 g, só: 0,99 g	Almalé (100%) Rántott csirkemell (3!,1!,7!) Mexikói rizs (10?,6?,3?,9?,1?,7?) Vitamin saláta Energia: 601,89 kcal, fehérje: 25,12 g, zsír: 16,22 g, szénhidrát: 88,96 g, só: 1,35 g	Csokoládés puding (6!,7!) Pécsváradai kifli (3?,1!,7!) Energia: 214,88 kcal, fehérje: 5,72 g, zsír: 4,39 g, szénhidrát: 36,83 g, só: 0,44 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.12.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Sajtos perec Energia: 246,06 kcal, fehérje: 11,20 g, zsír: 7,45 g, szénhidrát: 32,80 g, só: 0,92 g	Felesborsógulyás (1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Túrógombóc (1!,7!,8?) Alma Energia: 594,78 kcal, fehérje: 23,71 g, zsír: 12,39 g, szénhidrát: 94,71 g, só: 1,62 g	Paprikás szalámi Uborka Teljes kiörl.kifli Liga margarin Energia: 188,15 kcal, fehérje: 5,96 g, zsír: 7,12 g, szénhidrát: 21,74 g, só: 1,05 g		
2026.06.15.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Kakaós foszlós kalács Energia: 250,06 kcal, fehérje: 10,40 g, zsír: 7,50 g, szénhidrát: 34,45 g, só: 0,68 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Dinó figurák (10?,11?,6?,3?,9?,1!,7?) Zöldborsófőzelék (7!,1!) Teljes kiörlésű kenyér Körte Energia: 529,92 kcal, fehérje: 21,95 g, zsír: 13,93 g, szénhidrát: 76,33 g, só: 2,04 g	Tej (7!) Fokhagymás- petrezselymes vajkrém Paprika Kaliforniai Császárszemle Energia: 224,61 kcal, fehérje: 10,09 g, zsír: 7,62 g, szénhidrát: 28,35 g, só: 0,96 g		
2026.06.16.	00240	Univ óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiörlésű kenyér Energia: 223,18 kcal, fehérje: 7,50 g, zsír: 8,13 g, szénhidrát: 28,49 g, só: 1,33 g	Fokhagymás gyöngybableves (3!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Afrikai harcsapörkölt (4!) Párolt rizs Uborka saláta Energia: 513,24 kcal, fehérje: 21,55 g, zsír: 15,05 g, szénhidrát: 72,71 g, só: 2,24 g	Edámi sajt (7!) Liga margarin Teljes kiörl.kifli Hónapos retek Energia: 234,41 kcal, fehérje: 11,78 g, zsír: 10,72 g, szénhidrát: 21,48 g, só: 1,25 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.17.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Kőrözött (7!) Kukoricás kenyér Energia: 236,98 kcal, fehérje: 12,98 g, zsír: 5,12 g, szénhidrát: 34,03 g, só: 1,08 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!,10?,3?,9?,1?,7? ,6?) Pirított baconos sertésborda (1!,10!,1?) Burgonyafőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 546,16 kcal, fehérje: 22,45 g, zsír: 22,35 g, szénhidrát: 61,64 g, só: 1,77 g	Sárgabarack Meggyes muffin Energia: 274,14 kcal, fehérje: 3,67 g, zsír: 11,84 g, szénhidrát: 37,31 g, só: 2,26 g		
2026.06.18.	00240	Univ óvoda		Pöttyös kakaó (7!) Delma szendvics margarin Pick sertés párizsi (6) Paradicsom Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 249,78 kcal, fehérje: 11,50 g, zsír: 7,97 g, szénhidrát: 31,03 g, só: 1,02 g	Brokkolikrémleves (1!,7!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Pirított tökmag Bolognai spagetti (7!,3!,1!,4?,6?,3?,9?,1?, 7?) Energia: 566,73 kcal, fehérje: 25,98 g, zsír: 24,24 g, szénhidrát: 60,14 g, só: 1,42 g	Oikos joghurt Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 250,48 kcal, fehérje: 4,73 g, zsír: 11,06 g, szénhidrát: 32,17 g, só: 0,43 g		
2026.06.19.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 209,43 kcal, fehérje: 12,22 g, zsír: 5,34 g, szénhidrát: 26,74 g, só: 1,25 g	Pulykaraguleves (3!,9!,1!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Császármorzsa (3!,1!,7!) Áfonyás dzsem Porcukor Alma Energia: 722,00 kcal, fehérje: 23,70 g, zsír: 21,82 g, szénhidrát: 106,19 g, só: 1,37 g	Pizzás twister Energia: 301,00 kcal, fehérje: 6,40 g, zsír: 13,60 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,63 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.22.	00240	Univ óvoda		Kakaó (?!) Delma szendvics margarin Főtt tojás (?!) Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 302,73 kcal, fehérje: 13,31 g, zsír: 7,25 g, szénhidrát: 44,23 g, só: 1,08 g	Narancslé Csirke nuggets (6!,9!,1!,7!) Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 475,66 kcal, fehérje: 17,16 g, zsír: 13,78 g, szénhidrát: 68,89 g, só: 1,78 g	Kenőmájas Zöldhagyma Vizes zsemle Energia: 202,33 kcal, fehérje: 7,03 g, zsír: 5,03 g, szénhidrát: 31,22 g, só: 0,90 g		
2026.06.23.	00240	Univ óvoda		Tej (?!) Chocexi Flakes (6!,1!) Energia: 213,46 kcal, fehérje: 9,29 g, zsír: 4,56 g, szénhidrát: 32,80 g, só: 0,35 g	Vöröslencse krémleves (?! ,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?)) Tejszínes baconos csirkés penne (?! ,1!,3?,9?,1?) Banán Energia: 513,19 kcal, fehérje: 28,86 g, zsír: 14,10 g, szénhidrát: 68,27 g, só: 1,32 g	Sajtos tavaszi pulyka rolád (6!,9!,7!) Liga margarin Teljes kiőrl.kifli Energia: 176,90 kcal, fehérje: 6,14 g, zsír: 6,80 g, szénhidrát: 21,46 g, só: 1,08 g		
2026.06.24.	00240	Univ óvoda		Tejeskávé (?! ,1!) Delma szendvics margarin Trappista sajt (?!) Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek Energia: 328,66 kcal, fehérje: 17,70 g, zsír: 11,41 g, szénhidrát: 37,39 g, só: 1,32 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Debreceni tokány (1?,6?,7?,1!) Párolt rizs Csemege uborka Energia: 572,30 kcal, fehérje: 22,98 g, zsír: 20,75 g, szénhidrát: 71,93 g, só: 2,20 g	Alma Kinder tejszelet (6?,3!,1!,7!) Energia: 145,83 kcal, fehérje: 2,52 g, zsír: 8,12 g, szénhidrát: 15,10 g, só: 0,18 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.25.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Liga margarin Füstölt inyenc sonka Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom Energia: 207,93 kcal, fehérje: 12,05 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 28,37 g, só: 1,23 g	Köménymagleves (1!,3!,7!) Vagdalt (3!,1!,6!,7!) Teljes kiörlésű kenyér Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Cseresznye Energia: 537,17 kcal, fehérje: 17,18 g, zsír: 27,22 g, szénhidrát: 52,93 g, só: 1,65 g	Vaníliaüzü puding kakaós öntettel Pécsvárad kiifli (3?,1!,7!) Energia: 217,50 kcal, fehérje: 4,74 g, zsír: 2,30 g, szénhidrát: 43,10 g, só: 1,29 g		
2026.06.26.	00240	Univ óvoda		Tea Magyaros vajkrém Uborka Teljes kiörl.kifli Energia: 195,72 kcal, fehérje: 4,50 g, zsír: 4,82 g, szénhidrát: 28,91 g, só: 0,61 g	Májgaluska leves (3!,9!,1!,10?,6?,3?,9?,1? ,7?) Mákos guba (7!,1!) Vanília sodó (7!) Energia: 555,06 kcal, fehérje: 23,24 g, zsír: 11,81 g, szénhidrát: 87,42 g, só: 1,19 g	Sonkás kockasajt Császárzsemle Energia: 231,37 kcal, fehérje: 8,55 g, zsír: 6,27 g, szénhidrát: 33,42 g, só: 0,91 g		
2026.06.29.	00240	Univ óvoda		Liga margarin Paradicsom Tea Kukoricás kenyér Gouda sajt (7!) Energia: 282,73 kcal, fehérje: 11,30 g, zsír: 9,77 g, szénhidrát: 36,58 g, só: 1,45 g	Bableves (1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Vajgban sült petr. csirkecomb (7!) Hagymás törtburgonya Vitamin saláta Energia: 522,28 kcal, fehérje: 28,13 g, zsír: 16,74 g, szénhidrát: 63,36 g, só: 2,02 g	Csemege szalámi Liga margarin Paprika Teljes kiörl.kifli Energia: 185,82 kcal, fehérje: 5,76 g, zsír: 7,86 g, szénhidrát: 21,66 g, só: 0,97 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.06.30.	00240	Univ óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 223,18 kcal, fehérje: 7,50 g, zsír: 8,13 g, szénhidrát: 28,49 g, só: 1,33 g	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával (3!,1!,9!,6?,3?,1?,7?,11?) Csirkepaprikás (7!,1!) Teljes kiőrlésű tésztaköret (3?,1!) Alma Energia: 479,15 kcal, fehérje: 25,39 g, zsír: 15,96 g, szénhidrát: 54,37 g, só: 1,72 g	Tej (7!) Kakaós csiga Energia: 269,06 kcal, fehérje: 9,55 g, zsír: 10,40 g, szénhidrát: 33,85 g, só: 0,52 g		