

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.02.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Sonkás sajtkrém (7!) Uborka Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 245,51 kcal, fehérje: 11,80 g, zsír: 8,89 g, szénhidrát: 28,84 g, só: 1,59 g	Zöldséges rizsleves (9!) Sertéssült (1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 483,47 kcal, fehérje: 30,25 g, zsír: 14,67 g, szénhidrát: 56,56 g, só: 2,08 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 203,80 kcal, fehérje: 4,95 g, zsír: 1,55 g, szénhidrát: 41,77 g, só: 0,64 g		
2026.03.02.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Sonkás sajtkrém (7!) Uborka Gluténmentes baguett Energia: 277,51 kcal, fehérje: 10,65 g, zsír: 9,59 g, szénhidrát: 34,84 g, só: 1,69 g	Zöldséges rizsleves (9!) Sertéssült (6!) Lencsefőzelék (GLUTÉNMENT.) (10!,12!,6!) Gluténmentes baguett Energia: 577,71 kcal, fehérje: 29,65 g, zsír: 16,22 g, szénhidrát: 74,46 g, só: 2,51 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 178,30 kcal, fehérje: 1,55 g, zsír: 2,55 g, szénhidrát: 35,12 g, só: 0,89 g		
2026.03.02.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kókuszital Pulykamell sonka Delma szendvics margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 183,47 kcal, fehérje: 6,89 g, zsír: 5,34 g, szénhidrát: 25,08 g, só: 1,34 g	Zöldséges rizsleves (9!) Sertéssült (1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 489,96 kcal, fehérje: 30,76 g, zsír: 14,52 g, szénhidrát: 57,40 g, só: 1,99 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 212,80 kcal, fehérje: 4,97 g, zsír: 2,55 g, szénhidrát: 41,79 g, só: 0,68 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.02.	00249	Univ GLM-TM óvi		Kókuszital Pulykamell sonka Uborka Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 195,65 kcal, fehérje: 4,87 g, zsír: 5,29 g, szénhidrát: 29,66 g, só: 1,60 g	Sertéssült (GLUTÉNMENTES) (6!) Zöldséges rizsleves (9!) Lencsefőzelék (GLUTÉNMENT.) (12?) Gluténmentes baguett Energia: 575,00 kcal, fehérje: 28,86 g, zsír: 15,52 g, szénhidrát: 76,72 g, só: 2,45 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 178,30 kcal, fehérje: 1,55 g, zsír: 2,55 g, szénhidrát: 35,12 g, só: 0,89 g		
2026.03.02.	00303	Univ Mogyorómentes óvi		Tej (7!) Sonkás sajtkrém (7!) Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 256,33 kcal, fehérje: 12,65 g, zsír: 8,64 g, szénhidrát: 30,24 g, só: 1,39 g	Zöldséges rizsleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Dinó figurák (10?,11?,6?,3?,9?,1!,7?) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 492,93 kcal, fehérje: 23,57 g, zsír: 12,71 g, szénhidrát: 68,60 g, só: 2,24 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Császárszemle Energia: 220,25 kcal, fehérje: 5,43 g, zsír: 2,37 g, szénhidrát: 43,14 g, só: 0,95 g		
2026.03.02.	00314	Univ ovi Tej-Glutén-Lencse-DióOlm.		Kókuszital Pulykamell sonka Uborka Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 195,65 kcal, fehérje: 4,87 g, zsír: 5,29 g, szénhidrát: 29,66 g, só: 1,60 g	Sertéssült (GLUTÉNMENTES) (6!) Magyaros burgonyafőzelék (GLUTÉNMENT.) (6!) Zöldséges rizsleves (9!) Gluténmentes baguett Energia: 494,96 kcal, fehérje: 19,24 g, zsír: 14,30 g, szénhidrát: 68,45 g, só: 2,84 g	Áfonyás dzsem Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 178,30 kcal, fehérje: 1,55 g, zsír: 2,55 g, szénhidrát: 35,12 g, só: 0,89 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.03.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Pöttyös kakaó (?!) Delma szendvics margarin Kométa, kemencés sült karaj Paprika Vizes zsemle Energia: 326,32 kcal, fehérje: 16,31 g, zsír: 5,71 g, szénhidrát: 50,49 g, só: 1,24 g	Lebbencsleves (TOJÁSMENTES) (?!) Mexikói sertéstokány Párolt rizs Mandarin Energia: 545,02 kcal, fehérje: 19,66 g, zsír: 17,15 g, szénhidrát: 75,31 g, só: 1,87 g	Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 178,24 kcal, fehérje: 5,99 g, zsír: 6,00 g, szénhidrát: 21,50 g, só: 1,04 g		
2026.03.03.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Kométa, kemencés sült karaj Paprika Gluténmentes baguett Energia: 282,59 kcal, fehérje: 6,31 g, zsír: 5,72 g, szénhidrát: 49,32 g, só: 1,29 g	Lebbencsleves (?!) Mexikói sertéstokány Jázmín rizs Mandarin Energia: 522,96 kcal, fehérje: 19,17 g, zsír: 15,20 g, szénhidrát: 74,58 g, só: 1,32 g	Tej (?!) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Gluténmentes baguett Energia: 239,27 kcal, fehérje: 7,09 g, zsír: 8,40 g, szénhidrát: 29,65 g, só: 1,42 g		
2026.03.03.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Kométa, kemencés sült karaj Vizes zsemle Paprika Delma szendvics margarin Energia: 316,11 kcal, fehérje: 9,67 g, zsír: 5,71 g, szénhidrát: 55,84 g, só: 1,08 g	Lebbencsleves (1?,3!,1!,9!) Párolt rizs Mexikói sertéstokány Szőlő Energia: 568,52 kcal, fehérje: 20,31 g, zsír: 17,27 g, szénhidrát: 80,20 g, só: 1,91 g	Paprikás szalámi Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégsap retek Energia: 177,49 kcal, fehérje: 5,99 g, zsír: 5,97 g, szénhidrát: 21,38 g, só: 1,06 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.03.	00249	Univ GLM-TM óvi		Kakaó (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Kométa, kemencés sült karaj Paprika Gluténmentes baguett Energia: 282,59 kcal, fehérje: 6,31 g, zsír: 5,72 g, szénhidrát: 49,32 g, só: 1,29 g	Lebbensleves GM-TM (9!) Párolt rizs Mexikói sertéstokány (gluténmentes) Alma Energia: 524,90 kcal, fehérje: 19,35 g, zsír: 15,77 g, szénhidrát: 73,80 g, só: 1,83 g	Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Gluténmentes baguett Energia: 190,74 kcal, fehérje: 3,69 g, zsír: 6,90 g, szénhidrát: 24,35 g, só: 1,29 g		
2026.03.03.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Pöttyös kakaó (7!) Sajtos kifli 50g Energia: 347,00 kcal, fehérje: 15,50 g, zsír: 9,70 g, szénhidrát: 47,10 g, só: 1,39 g	Lebbensleves (1?,3!,1!,9!,10?,3?,9?,7?,6?) Mexikói sertéstokány Jázmin rizs Mandarin Energia: 540,96 kcal, fehérje: 20,06 g, zsír: 16,78 g, szénhidrát: 74,70 g, só: 1,44 g	Tej (7!) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 226,77 kcal, fehérje: 9,39 g, zsír: 7,50 g, szénhidrát: 26,80 g, só: 1,17 g		
2026.03.03.	00314	Univ ovi Tej-Glutén-Lencse-DióOlm.		Kakaó (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Kométa, kemencés sült karaj Paprika Gluténmentes baguett Energia: 282,59 kcal, fehérje: 6,31 g, zsír: 5,72 g, szénhidrát: 49,32 g, só: 1,29 g	Lebbensleves GM-TM (9!) Párolt rizs Mexikói sertéstokány (gluténmentes) Alma Energia: 524,90 kcal, fehérje: 19,35 g, zsír: 15,77 g, szénhidrát: 73,80 g, só: 1,83 g	Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Gluténmentes baguett Energia: 190,74 kcal, fehérje: 3,69 g, zsír: 6,90 g, szénhidrát: 24,35 g, só: 1,29 g		