

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.02.	00179	UNIV őszib.- alma TM 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		
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.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		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: 519,39 kcal, fehérje: 31,74 g, zsír: 14,62 g, szénhidrát: 63,50 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		
2026.03.02.	00266	Univ TTSZM óvoda		Kókuszital Pulykamell sonka Delma szendvics margarin Uborka Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 172,65 kcal, fehérje: 6,04 g, zsír: 5,59 g, szénhidrát: 23,68 g, só: 1,54 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: 2,31 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		
2026.03.02.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		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?,11,7?) 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 Császárzsemle Energia: 220,25 kcal, fehérje: 5,43 g, zsír: 2,37 g, szénhidrát: 43,14 g, só: 0,95 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.03.	00179	UNIV őszib.- alma TM 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 kiörlésű zsemle Jégcsap retek Energia: 177,49 kcal, fehérje: 5,99 g, zsír: 5,97 g, szénhidrát: 21,38 g, só: 1,06 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 (9!) Mexikói sertéstokány Jázmin rizs Mandarin Energia: 522,96 kcal, fehérje: 19,17 g, zsír: 15,20 g, szénhidrát: 74,58 g, só: 1,32 g	Tej (7!) 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 kiörlésű zsemle Jégcsap 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.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		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 Jégcsap retek Energia: 177,49 kcal, fehérje: 5,99 g, zsír: 5,97 g, szénhidrát: 21,38 g, só: 1,06 g		
2026.03.03.	00266	Univ TTSZM 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?,9!) Mexikói sertéstokány Párolt rizs Szőlő Energia: 568,75 kcal, fehérje: 20,19 g, zsír: 17,18 g, szénhidrát: 80,44 g, só: 1,29 g	Paprikás szalámi Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek Energia: 177,49 kcal, fehérje: 5,99 g, zsír: 5,97 g, szénhidrát: 21,38 g, só: 1,06 g		
2026.03.03.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Pöttyös kakaó (?!) Sajtos kifli 50g Energia: 347,00 kcal, fehérje: 15,50 g, zsír: 9,70 g, szénhidrát: 47,10 g, só: 1,39 g	Lebbencsleves (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 (?!) 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.04.	00179	UNIV öszib.- alma TM óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Teljes kiőrl.kifli Ketchup Energia: 241,81 kcal, fehérje: 7,75 g, zsír: 9,33 g, szénhidrát: 30,50 g, só: 1,38 g	Sárgarépa-krémleves (tejmentes) (1!) Gombás sertésragu (1!) Tészta köret (3!,1!) Energia: 451,19 kcal, fehérje: 19,62 g, zsír: 12,88 g, szénhidrát: 63,36 g, só: 1,16 g	Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 190,71 kcal, fehérje: 8,13 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 31,03 g, só: 1,15 g		
2026.03.04.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Gluténmentes baguett Energia: 244,36 kcal, fehérje: 5,50 g, zsír: 9,08 g, szénhidrát: 33,09 g, só: 1,63 g	Tészta köret (GLUTÉNMENTES) Tejszínes sárgarépa- krémleves (gm.) (6!,7!) Gombás sertésragu (6!) Almalé 100% HD Energia: 533,17 kcal, fehérje: 14,77 g, zsír: 14,17 g, szénhidrát: 85,45 g, só: 1,63 g	Mozzarella sajt (7!) Liga margarin Jégcsap retek Gluténmentes baguett Energia: 219,10 kcal, fehérje: 7,54 g, zsír: 9,05 g, szénhidrát: 24,63 g, só: 1,20 g		
2026.03.04.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Teljes kiőrl.kifli Ketchup Energia: 241,81 kcal, fehérje: 7,75 g, zsír: 9,33 g, szénhidrát: 30,50 g, só: 1,38 g	Sárgarépa-krémleves (tejmentes) (1!) Gombás sertésragu (1!) Tészta köret (3!,1!) Energia: 451,19 kcal, fehérje: 19,62 g, zsír: 12,88 g, szénhidrát: 63,36 g, só: 1,16 g	Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 190,71 kcal, fehérje: 8,13 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 31,03 g, só: 1,15 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.04.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Főtt bécsi rudacska Teljes kiörl.kifli Ketchup Energia: 241,81 kcal, fehérje: 7,75 g, zsír: 9,33 g, szénhidrát: 30,50 g, só: 1,38 g	Sárgarépa-krémleves (tejmentes) (1!) Gombás sertésragu (1!) Tészta köret (3!,1!) Energia: 451,19 kcal, fehérje: 19,62 g, zsír: 12,88 g, szénhidrát: 63,36 g, só: 1,16 g	Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 190,71 kcal, fehérje: 8,13 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 31,03 g, só: 1,15 g		
2026.03.04.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Főtt bécsi rudacska Teljes kiörl.kifli Ketchup Energia: 241,87 kcal, fehérje: 7,76 g, zsír: 9,33 g, szénhidrát: 30,49 g, só: 1,38 g	Sárgarépa-krémleves (tejmentes) (1!) Gombás sertésragu (1!) Tészta köret (TOJÁSMENTES) Energia: 422,39 kcal, fehérje: 14,22 g, zsír: 12,52 g, szénhidrát: 61,56 g, só: 1,54 g	Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 199,71 kcal, fehérje: 8,15 g, zsír: 4,47 g, szénhidrát: 31,05 g, só: 1,19 g		
2026.03.04.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiörl.kifli Energia: 242,36 kcal, fehérje: 7,75 g, zsír: 9,33 g, szénhidrát: 30,59 g, só: 1,38 g	Betyáros húsgolyók (7!,1!) Tészta köret (3!,1!) Tejszínes sárgarépa-krémleves (6!,7!,6?,3?,9!,1?,7?,1!) Energia: 536,45 kcal, fehérje: 17,36 g, zsír: 22,07 g, szénhidrát: 66,57 g, só: 1,59 g	Mozzarella sajt (7!) Liga margarin Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 170,60 kcal, fehérje: 8,52 g, zsír: 7,78 g, szénhidrát: 16,21 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.05.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Gála sonka Vizes zsemle Energia: 308,62 kcal, fehérje: 8,79 g, zsír: 4,95 g, szénhidrát: 56,60 g, só: 1,04 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Főtt hús Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 437,91 kcal, fehérje: 23,74 g, zsír: 11,34 g, szénhidrát: 58,21 g, só: 2,11 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Körte Energia: 297,52 kcal, fehérje: 9,11 g, zsír: 3,98 g, szénhidrát: 55,12 g, só: 0,82 g		
2026.03.05.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Natúr vajkrém (7!) Gluténmentes baguett Energia: 263,77 kcal, fehérje: 9,60 g, zsír: 9,05 g, szénhidrát: 34,58 g, só: 1,24 g	Zöldségleves (9!) Főtt hús Spenót, Főtt burgonya (GLUTÉNMENTES) (7!,6!) Gluténmentes baguett Energia: 506,15 kcal, fehérje: 22,91 g, zsír: 13,13 g, szénhidrát: 69,96 g, só: 2,82 g	Körte Alpro vaníliás desszert Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 272,02 kcal, fehérje: 5,71 g, zsír: 4,98 g, szénhidrát: 48,47 g, só: 1,07 g		
2026.03.05.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kométa, sült sonka Vizes zsemle Energia: 289,48 kcal, fehérje: 5,19 g, zsír: 5,15 g, szénhidrát: 56,56 g, só: 1,06 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Főtt hús Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 437,91 kcal, fehérje: 23,74 g, zsír: 11,34 g, szénhidrát: 58,21 g, só: 2,11 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Körte Energia: 297,52 kcal, fehérje: 9,11 g, zsír: 3,98 g, szénhidrát: 55,12 g, só: 0,82 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.05.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tejescskvé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kométa, sült sonka Vizes zsemle Energia: 289,48 kcal, fehérje: 5,19 g, zsír: 5,15 g, szénhidrát: 56,56 g, só: 1,06 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) (1!) Főtt hús Teljes kiörlésű kenyér Energia: 436,84 kcal, fehérje: 23,74 g, zsír: 11,33 g, szénhidrát: 58,06 g, só: 2,12 g	Puding (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Körte Energia: 344,41 kcal, fehérje: 5,29 g, zsír: 3,27 g, szénhidrát: 72,65 g, só: 0,65 g		
2026.03.05.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tejescskvé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kométa, sült sonka Vizes zsemle Energia: 289,37 kcal, fehérje: 5,24 g, zsír: 5,18 g, szénhidrát: 56,37 g, só: 1,06 g	Zöldségleves (9!) Főtt hús Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) (1!) Teljes kiörlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 406,56 kcal, fehérje: 22,21 g, zsír: 11,28 g, szénhidrát: 52,72 g, só: 1,93 g	Puding (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Körte Energia: 344,41 kcal, fehérje: 5,29 g, zsír: 3,27 g, szénhidrát: 72,65 g, só: 0,65 g		
2026.03.05.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tejescskvé (7!,1!) Natúr vajkrém (7!) Császárzsemle Energia: 351,36 kcal, fehérje: 13,56 g, zsír: 8,88 g, szénhidrát: 53,81 g, só: 1,30 g	Zöldségleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,3!,1!,6?) Főtt hús Sajtmártás (6!,7!,1!) Főtt burgonya Teljes kiörlésű kenyér Energia: 443,87 kcal, fehérje: 24,97 g, zsír: 16,68 g, szénhidrát: 47,07 g, só: 2,82 g	Szilvás muffin Körte Energia: 278,12 kcal, fehérje: 3,39 g, zsír: 11,88 g, szénhidrát: 39,02 g, só: 0,26 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.06.	00179	UNIV öszib.- alma TM óvoda		Tea Halkrém (4!) Kukoricás kenyér Energia: 221,81 kcal, fehérje: 8,24 g, zsír: 5,10 g, szénhidrát: 35,04 g, só: 1,12 g	Csirkeraguleves (3!,9!,1!) Káposztás kocka (3!,1!) Szőlő Energia: 538,43 kcal, fehérje: 22,14 g, zsír: 10,64 g, szénhidrát: 87,01 g, só: 1,67 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Csemege uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 192,05 kcal, fehérje: 6,05 g, zsír: 8,42 g, szénhidrát: 21,66 g, só: 1,20 g		
2026.03.06.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Halkrém (olivaolajos) (4!) Gluténmentes baguett Energia: 279,76 kcal, fehérje: 12,89 g, zsír: 9,15 g, szénhidrát: 34,14 g, só: 1,44 g	Csirkeraguleves (3!,9!,6!) Túrós metélt (7!) Alma Energia: 491,83 kcal, fehérje: 22,45 g, zsír: 14,05 g, szénhidrát: 66,73 g, só: 0,79 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Csemege uborka Gluténmentes baguett Energia: 176,05 kcal, fehérje: 3,76 g, zsír: 6,17 g, szénhidrát: 24,12 g, só: 1,37 g		
2026.03.06.	00248	Univ tejmentes óvoda		Halkrém (4!) Kukoricás kenyér Tea Energia: 221,81 kcal, fehérje: 8,24 g, zsír: 5,10 g, szénhidrát: 35,04 g, só: 1,12 g	Csirkeraguleves (3!,9!,1!) Káposztás kocka (3!,1!) Alma Energia: 501,76 kcal, fehérje: 21,98 g, zsír: 10,72 g, szénhidrát: 78,13 g, só: 1,68 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Csemege uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 192,05 kcal, fehérje: 6,05 g, zsír: 8,42 g, szénhidrát: 21,66 g, só: 1,20 g		
2026.03.06.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Halkrém (4!) Vizes zsemle Energia: 236,31 kcal, fehérje: 9,49 g, zsír: 5,15 g, szénhidrát: 37,19 g, só: 0,92 g	Csirkeraguleves (GLUTÉN- TEJMENTES) (3!,9!,12?) Káposztás kocka (3!,1!) Alma Energia: 501,12 kcal, fehérje: 21,39 g, zsír: 10,66 g, szénhidrát: 78,61 g, só: 1,68 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Csemege uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 192,05 kcal, fehérje: 6,05 g, zsír: 8,42 g, szénhidrát: 21,66 g, só: 1,20 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.06.	00266	Univ TTSZM óvoda		Halkrém (4!) Tea (citrusmentes) Vizes zsemle Energia: 236,37 kcal, fehérje: 9,50 g, zsír: 5,15 g, szénhidrát: 37,18 g, só: 0,92 g	Csirkeraguleves (9!) Káposztás kocka Alma Energia: 459,41 kcal, fehérje: 13,38 g, zsír: 8,46 g, szénhidrát: 80,32 g, só: 1,37 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Csemege uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 192,05 kcal, fehérje: 6,05 g, zsír: 8,42 g, szénhidrát: 21,66 g, só: 1,20 g		
2026.03.06.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Halkrém (4!) Kukoricás kenyér Energia: 290,76 kcal, fehérje: 15,04 g, zsír: 8,10 g, szénhidrát: 38,64 g, só: 1,39 g	Csirkeraguleves (3!,9!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Káposztás kocka (3!,1!) Alma Energia: 476,16 kcal, fehérje: 21,94 g, zsír: 10,65 g, szénhidrát: 72,02 g, só: 1,70 g	Párizsi felvágott Delma szendvics margarin Teljes kiőrl.kifli Csemege uborka Energia: 174,05 kcal, fehérje: 6,01 g, zsír: 6,42 g, szénhidrát: 21,62 g, só: 1,12 g		
2026.03.09.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) (1!) Energia: 278,14 kcal, fehérje: 3,64 g, zsír: 2,06 g, szénhidrát: 61,01 g, só: 0,13 g	Tavaszi zöldségleves (9!,3!,1!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Párolt rizs Vitamin saláta Körte Energia: 481,26 kcal, fehérje: 18,13 g, zsír: 13,20 g, szénhidrát: 71,52 g, só: 2,01 g	Gála csemege karaj Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 150,35 kcal, fehérje: 7,19 g, zsír: 3,27 g, szénhidrát: 21,47 g, só: 1,31 g		
2026.03.09.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Citromos-vaníliás túrókrém (7!,12?) Gluténmentes baguett Energia: 193,84 kcal, fehérje: 4,73 g, zsír: 3,37 g, szénhidrát: 33,73 g, só: 0,89 g	Tavaszi zöldségleves (9!) Párolt rizs Harcsapaprikás (gluténmentes) (7!,6!,4!) Banán Energia: 495,83 kcal, fehérje: 17,72 g, zsír: 14,70 g, szénhidrát: 72,07 g, só: 1,85 g	Tej (7!) Füstölt sajtos szendvicskrém Uborka Gluténmentes baguett Energia: 270,96 kcal, fehérje: 8,95 g, zsír: 9,52 g, szénhidrát: 34,95 g, só: 1,22 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.09.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) (1!) Energia: 278,14 kcal, fehérje: 3,64 g, zsír: 2,06 g, szénhidrát: 61,01 g, só: 0,13 g	Tavaszi zöldségleves (9!,3!,1!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Párolt rizs Vitamin saláta Körte Energia: 481,26 kcal, fehérje: 18,13 g, zsír: 13,20 g, szénhidrát: 71,52 g, só: 2,01 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 155,75 kcal, fehérje: 8,19 g, zsír: 3,57 g, szénhidrát: 21,15 g, só: 1,05 g		
2026.03.09.	00255	Univ óvoda szója és tejzérékeny		Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) (1!) Energia: 278,14 kcal, fehérje: 3,64 g, zsír: 2,06 g, szénhidrát: 61,01 g, só: 0,13 g	Tavaszi zöldségleves (9!,3!,1!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Párolt rizs Vitamin saláta Körte Energia: 481,26 kcal, fehérje: 18,13 g, zsír: 13,20 g, szénhidrát: 71,52 g, só: 2,01 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 155,75 kcal, fehérje: 8,19 g, zsír: 3,57 g, szénhidrát: 21,15 g, só: 1,05 g		
2026.03.09.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) (1!) Energia: 278,14 kcal, fehérje: 3,64 g, zsír: 2,06 g, szénhidrát: 61,01 g, só: 0,13 g	Tavaszi zöldségleves (tej-tojásmentes) (9!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Párolt rizs Vitamin saláta Körte Energia: 477,69 kcal, fehérje: 17,47 g, zsír: 13,08 g, szénhidrát: 71,58 g, só: 1,44 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 155,75 kcal, fehérje: 8,19 g, zsír: 3,57 g, szénhidrát: 21,15 g, só: 1,05 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.09.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Citromos-vaníliás túrókrém (7!,12?) Pécsvárad kiifli (3?,1!,7!) Energia: 195,09 kcal, fehérje: 6,52 g, zsír: 2,99 g, szénhidrát: 34,08 g, só: 0,53 g	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával (3!,9!,1!,10?,6?,3?,9?,1? ,?) Harcapaprikás (7!,1!) Párolt rizs Banán Energia: 511,09 kcal, fehérje: 18,80 g, zsír: 14,09 g, szénhidrát: 76,32 g, só: 2,00 g	Tej (7!) Füstölt sajtos szendvicskrém Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 258,46 kcal, fehérje: 11,25 g, zsír: 8,62 g, szénhidrát: 32,10 g, só: 0,97 g		
2026.03.10.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Kókuszital Virágméz Vizes zsemle Liga margarin Energia: 255,07 kcal, fehérje: 5,15 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 47,74 g, só: 0,94 g	Brokkolikrémleves (TEJMENTES) (1!) Húsos tészta (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 467,15 kcal, fehérje: 19,01 g, zsír: 17,63 g, szénhidrát: 57,48 g, só: 1,07 g	Ízes sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 162,82 kcal, fehérje: 6,98 g, zsír: 4,66 g, szénhidrát: 21,94 g, só: 1,04 g		
2026.03.10.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Liga margarin Virágméz Gluténmentes baguett Energia: 277,63 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 5,55 g, szénhidrát: 46,27 g, só: 1,16 g	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES) (7!,6!) Bolognai spagetti Energia: 445,07 kcal, fehérje: 12,83 g, zsír: 17,03 g, szénhidrát: 58,13 g, só: 0,84 g	Tej (7!) Ízes sonka Liga margarin Paprika Gluténmentes baguett Energia: 204,35 kcal, fehérje: 8,11 g, zsír: 4,91 g, szénhidrát: 29,72 g, só: 1,38 g		
2026.03.10.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kókuszital Virágméz Vizes zsemle Liga margarin Energia: 255,07 kcal, fehérje: 5,15 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 47,74 g, só: 0,94 g	Brokkolikrémleves (TEJMENTES) (1!) Húsos tészta (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 467,15 kcal, fehérje: 19,01 g, zsír: 17,63 g, szénhidrát: 57,48 g, só: 1,07 g	Ízes sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 162,82 kcal, fehérje: 6,98 g, zsír: 4,66 g, szénhidrát: 21,94 g, só: 1,04 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.10.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Kókuszital Virágméz Vizes zsemle Liga margarin Energia: 255,07 kcal, fehérje: 5,15 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 47,74 g, só: 0,94 g	Brokkolikrémleves (TM.) (1!) Húsos tészta (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 538,76 kcal, fehérje: 22,30 g, zsír: 21,29 g, szénhidrát: 63,72 g, só: 1,31 g	Ízes sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 162,82 kcal, fehérje: 6,98 g, zsír: 4,66 g, szénhidrát: 21,94 g, só: 1,04 g		
2026.03.10.	00266	Univ TTSZM óvoda		Kókuszital Virágméz Vizes zsemle Liga margarin Energia: 255,07 kcal, fehérje: 5,15 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 47,74 g, só: 0,94 g	Húsos tészta (TEJ-TOJMENT.) Brokkolikrémleves (TEJMENTES) (1!) Energia: 444,38 kcal, fehérje: 12,40 g, zsír: 16,55 g, szénhidrát: 59,96 g, só: 1,05 g	Ízes sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 171,82 kcal, fehérje: 7,00 g, zsír: 5,66 g, szénhidrát: 21,96 g, só: 1,08 g		
2026.03.10.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Chocexi Flakes (6!,1!) Energia: 213,46 kcal, fehérje: 9,29 g, zsír: 4,56 g, szénhidrát: 32,80 g, só: 0,35 g	Brokkolikrémleves (1!,7!,10?,3?,9?,1?,7?,6?)) Bolognai spagetti (7!,3!,1!,4?,6?,3?,9?,1?,7?) Energia: 535,31 kcal, fehérje: 24,28 g, zsír: 21,66 g, szénhidrát: 59,96 g, só: 1,42 g	Tej (7!) Ízes sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 202,35 kcal, fehérje: 10,36 g, zsír: 5,16 g, szénhidrát: 27,22 g, só: 1,13 g		
2026.03.11.	00179	UNIV öszib.-alma TM óvoda		Tea Delma szendvics margarin Cigánysonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 165,61 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 2,68 g, szénhidrát: 27,24 g, só: 1,01 g	Paradicsom leves (szőlőcukorral) (3!,1!,9!) Rántott csirkemell (TEJMENTES) (3!,1!) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság Energia: 535,64 kcal, fehérje: 25,13 g, zsír: 13,62 g, szénhidrát: 75,99 g, só: 2,19 g	Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Szőlő Energia: 329,79 kcal, fehérje: 8,69 g, zsír: 6,48 g, szénhidrát: 58,95 g, só: 1,40 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.11.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Paradicsom Gluténmentes baguett Cigánysonka Energia: 255,74 kcal, fehérje: 11,47 g, zsír: 6,63 g, szénhidrát: 35,44 g, só: 1,58 g	Almalé (100%) Sült csirkemell (6!) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság Energia: 339,23 kcal, fehérje: 20,68 g, zsír: 3,94 g, szénhidrát: 55,42 g, só: 1,60 g	Mandarin Tavaszi szelet Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 210,23 kcal, fehérje: 3,79 g, zsír: 7,13 g, szénhidrát: 30,26 g, só: 1,22 g		
2026.03.11.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Delma szendvics margarin Cigánysonka Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér Energia: 165,61 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 2,68 g, szénhidrát: 27,24 g, só: 1,01 g	Almalé 100% HD Rántott csirkemell (TEJMENTES) (3!,1!) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság Energia: 496,12 kcal, fehérje: 23,25 g, zsír: 10,94 g, szénhidrát: 75,45 g, só: 1,63 g	Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Szőlő Energia: 329,79 kcal, fehérje: 8,69 g, zsír: 6,48 g, szénhidrát: 58,95 g, só: 1,40 g		
2026.03.11.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Delma szendvics margarin Cigánysonka Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér Energia: 165,61 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 2,68 g, szénhidrát: 27,24 g, só: 1,01 g	Almalé 100% HD Rántott csirkemell (3!,1!) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság Energia: 495,46 kcal, fehérje: 23,19 g, zsír: 10,89 g, szénhidrát: 75,45 g, só: 1,62 g	Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Szőlő Energia: 329,79 kcal, fehérje: 8,69 g, zsír: 6,48 g, szénhidrát: 58,95 g, só: 1,40 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.11.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Delma szendvics margarin Cigánysonka Paradicsom Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!)	Almalé 100% HD Fokhagymás csirkemell (1!) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság	Pogácsa (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Szőlő		
				Energia: 163,85 kcal, fehérje: 5,85 g, zsír: 3,93 g, szénhidrát: 25,85 g, só: 1,25 g	Energia: 362,34 kcal, fehérje: 20,66 g, zsír: 3,83 g, szénhidrát: 60,92 g, só: 1,00 g	Energia: 341,95 kcal, fehérje: 8,48 g, zsír: 6,26 g, szénhidrát: 62,55 g, só: 1,39 g		
2026.03.11.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Delma szendvics margarin Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Cigánysonka	Burgonyapüré (10?,6?,3?,9?,1?,7?,12!) Almalé (100%) Magvas rántott csirkemell (3!,11!,1!,7!)	Mandarin Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!)		
				Energia: 234,56 kcal, fehérje: 13,47 g, zsír: 5,68 g, szénhidrát: 30,84 g, só: 1,28 g	Energia: 442,49 kcal, fehérje: 24,57 g, zsír: 12,48 g, szénhidrát: 57,61 g, só: 1,37 g	Energia: 271,98 kcal, fehérje: 7,35 g, zsír: 6,34 g, szénhidrát: 46,24 g, só: 0,42 g		
2026.03.12.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Üborka Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!)	Meggyes turmix Liga margarin Vizes zsemle		
				Energia: 269,19 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 6,02 g, szénhidrát: 45,55 g, só: 0,69 g	Energia: 376,24 kcal, fehérje: 21,39 g, zsír: 13,68 g, szénhidrát: 40,14 g, só: 1,76 g	Energia: 242,39 kcal, fehérje: 5,23 g, zsír: 2,90 g, szénhidrát: 47,87 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.12.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Főtt tojás (3!) Liga margarin Uborka Gluténmentes baguett Energia: 263,95 kcal, fehérje: 11,17 g, zsír: 7,97 g, szénhidrát: 34,58 g, só: 1,24 g	Zöldséges zellerleves (9!,6!) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES) (6!) Gluténmentes baguett Energia: 433,61 kcal, fehérje: 19,23 g, zsír: 15,02 g, szénhidrát: 51,82 g, só: 2,57 g	Gyümölcsös joghurt Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 217,20 kcal, fehérje: 4,72 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 40,14 g, só: 0,89 g		
2026.03.12.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 269,19 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 6,02 g, szénhidrát: 45,55 g, só: 0,69 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 376,24 kcal, fehérje: 21,39 g, zsír: 13,68 g, szénhidrát: 40,14 g, só: 1,76 g	Barackos turmix (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 230,33 kcal, fehérje: 5,16 g, zsír: 2,66 g, szénhidrát: 46,44 g, só: 0,65 g		
2026.03.12.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 269,19 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 6,02 g, szénhidrát: 45,55 g, só: 0,69 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 353,20 kcal, fehérje: 20,49 g, zsír: 13,48 g, szénhidrát: 35,77 g, só: 2,04 g	Barackos turmix (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 230,33 kcal, fehérje: 5,16 g, zsír: 2,66 g, szénhidrát: 46,44 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.12.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Uborka Tavaszi szelet Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 275,82 kcal, fehérje: 5,07 g, zsír: 8,30 g, szénhidrát: 44,70 g, só: 1,15 g	Zöldséges zellerleves (TEJ-TOJÁSMENTES) (9!,1!) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 363,35 kcal, fehérje: 19,96 g, zsír: 13,70 g, szénhidrát: 38,87 g, só: 2,15 g	Barackos turmix (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 243,82 kcal, fehérje: 5,18 g, zsír: 2,65 g, szénhidrát: 49,10 g, só: 0,65 g		
2026.03.12.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tejeskávé (7!,1!) Főtt tojás (3!) Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 288,41 kcal, fehérje: 13,25 g, zsír: 7,03 g, szénhidrát: 41,19 g, só: 0,94 g	Zöldséges reszeltésztaleves (3!,9!,10?,3?,9?,1?,7?,1!,6?) Pulykapörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 383,32 kcal, fehérje: 21,52 g, zsír: 13,69 g, szénhidrát: 41,84 g, só: 1,80 g	Gyümölcsös joghurt Pécsváradikifli (3?,1!,7!) Energia: 209,45 kcal, fehérje: 6,49 g, zsír: 3,42 g, szénhidrát: 40,47 g, só: 0,49 g		
2026.03.13.	00179	UNIV öszib.-alma TM óvoda		Tea Majorannás májas Jégcsap retek Kukoricás kenyér Energia: 213,92 kcal, fehérje: 6,16 g, zsír: 4,52 g, szénhidrát: 36,56 g, só: 1,19 g	Gyümölcslepény (TEJMENTES) (1!) Felesborsógulyás (1!,3!) Energia: 568,34 kcal, fehérje: 20,39 g, zsír: 15,73 g, szénhidrát: 85,28 g, só: 0,95 g	Pulykamell sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Szőlő Energia: 193,10 kcal, fehérje: 7,37 g, zsír: 2,81 g, szénhidrát: 32,53 g, só: 1,08 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.13.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Borjómájás (6!,7!) Jégcsap retek Gluténmentes baguett Energia: 220,73 kcal, fehérje: 4,09 g, zsír: 7,77 g, szénhidrát: 31,31 g, só: 1,24 g	Grill csirkecombfilé (GLUTÉNMENTES) Petrezselymes rizs Káposzta saláta Alma Felesborsógulyás (TEJ- GLUTÉNMENTES) (6!) Energia: 571,23 kcal, fehérje: 29,25 g, zsír: 15,59 g, szénhidrát: 76,38 g, só: 2,10 g	Gouda sajt (7!) Liga margarin Paprika Gluténmentes baguett Energia: 242,61 kcal, fehérje: 9,19 g, zsír: 10,84 g, szénhidrát: 24,79 g, só: 1,50 g		
2026.03.13.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Majorannás májas Jégcsap retek Kukoricás kenyér Energia: 213,92 kcal, fehérje: 6,16 g, zsír: 4,52 g, szénhidrát: 36,56 g, só: 1,19 g	Felesborsógulyás (1!,3!) Gyümölcslepény (TEJMENTES) (1!) Energia: 568,34 kcal, fehérje: 20,39 g, zsír: 15,73 g, szénhidrát: 85,28 g, só: 0,95 g	Pulykamell sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Alma Energia: 165,59 kcal, fehérje: 7,25 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 25,87 g, só: 1,09 g		
2026.03.13.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Majorannás májas Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 228,42 kcal, fehérje: 7,41 g, zsír: 4,57 g, szénhidrát: 38,71 g, só: 0,99 g	Gyümölcslepény (TEJMENTES) (1!) Felesborsógulyás (1!,3!) Energia: 568,34 kcal, fehérje: 20,39 g, zsír: 15,73 g, szénhidrát: 85,28 g, só: 0,95 g	Pulykamell sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Alma Energia: 165,59 kcal, fehérje: 7,25 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 25,87 g, só: 1,09 g		
2026.03.13.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Majorannás májas Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 228,48 kcal, fehérje: 7,42 g, zsír: 4,57 g, szénhidrát: 38,70 g, só: 0,99 g	Felesborsógulyás (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Energia: 560,99 kcal, fehérje: 19,85 g, zsír: 15,69 g, szénhidrát: 84,11 g, só: 0,95 g	Pulykamell sonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Alma Energia: 165,59 kcal, fehérje: 7,25 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 25,87 g, só: 1,09 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.13.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Borjúmájás (6!,7!) Jégcsap retek Kukoricás kenyér Energia: 231,73 kcal, fehérje: 6,24 g, zsír: 6,72 g, szénhidrát: 35,81 g, só: 1,19 g	Felesborsógulyás (1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Mákos nudli (1!,12!) Alma Energia: 777,58 kcal, fehérje: 27,74 g, zsír: 19,51 g, szénhidrát: 121,84 g, só: 1,05 g	Gouda sajt (7!) Liga margarin Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 175,11 kcal, fehérje: 9,62 g, zsír: 9,62 g, szénhidrát: 11,62 g, só: 0,95 g		
2026.03.16.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Tea Halkrém (4!) Paprika Kukoricás kenyér Energia: 225,73 kcal, fehérje: 8,48 g, zsír: 5,16 g, szénhidrát: 35,64 g, só: 1,12 g	Fokhagymakrém leves (tejmentes) (1!) Pincepörkölt (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 438,96 kcal, fehérje: 21,21 g, zsír: 11,39 g, szénhidrát: 60,61 g, só: 2,43 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Energia: 265,75 kcal, fehérje: 8,87 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 47,92 g, só: 0,82 g		
2026.03.16.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Paprika Halkrém (4!) Gluténmentes baguett Energia: 283,68 kcal, fehérje: 13,13 g, zsír: 9,21 g, szénhidrát: 34,74 g, só: 1,44 g	Fokhagymakrém leves (gluténmentes) (7!,6!) Pincepörkölt GM (6!) Csemege uborka Gluténmentes baguett Energia: 526,72 kcal, fehérje: 21,38 g, zsír: 14,25 g, szénhidrát: 74,10 g, só: 3,00 g	Krémtúró vaníliás Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 292,60 kcal, fehérje: 9,21 g, zsír: 7,05 g, szénhidrát: 46,02 g, só: 1,04 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.16.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Halkrém (4!) Paprika Kukoricás kenyér Energia: 225,73 kcal, fehérje: 8,48 g, zsír: 5,16 g, szénhidrát: 35,64 g, só: 1,12 g	Fokhagymakrém leves (tejmentes) (1!) Pincepörkölt (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 438,96 kcal, fehérje: 21,21 g, zsír: 11,39 g, szénhidrát: 60,61 g, só: 2,43 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Energia: 265,75 kcal, fehérje: 8,87 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 47,92 g, só: 0,82 g		
2026.03.16.	00255	Univ óvoda szója és tejzérékeny		Tea Halkrém (4!) Paprika Vizes zsemle Energia: 240,23 kcal, fehérje: 9,73 g, zsír: 5,21 g, szénhidrát: 37,79 g, só: 0,92 g	Fokhagymakrém leves (tejmentes) (1!) Pincepörkölt (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 428,52 kcal, fehérje: 21,08 g, zsír: 10,30 g, szénhidrát: 60,61 g, só: 2,38 g	Liga margarin Vizes zsemle Puding (TEJMENTES) Energia: 312,64 kcal, fehérje: 5,05 g, zsír: 3,09 g, szénhidrát: 65,45 g, só: 0,65 g		
2026.03.16.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Halkrém (4!) Paprika Vizes zsemle Energia: 240,29 kcal, fehérje: 9,74 g, zsír: 5,21 g, szénhidrát: 37,78 g, só: 0,92 g	Fokhagymakrém leves (tejmentes) (1!) Pincepörkölt (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 432,47 kcal, fehérje: 20,70 g, zsír: 11,54 g, szénhidrát: 59,77 g, só: 2,55 g	Puding (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 312,64 kcal, fehérje: 5,05 g, zsír: 3,09 g, szénhidrát: 65,45 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.16.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Halkrém (7!,10!,12!,4!) Paprika Kukoricás kenyér Energia: 293,17 kcal, fehérje: 16,04 g, zsír: 7,74 g, szénhidrát: 39,51 g, só: 1,35 g	Fokhagymakrém leves (7!,10?,3?,9?,1?,7?,11,6?) Pincepörkölt (1!) Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 456,28 kcal, fehérje: 22,60 g, zsír: 12,75 g, szénhidrát: 60,40 g, só: 2,52 g	Pécsvárad kiíli (3?,11,7!) Krém túró vaníliás Energia: 284,85 kcal, fehérje: 10,98 g, zsír: 5,67 g, szénhidrát: 46,35 g, só: 0,64 g		
2026.03.17.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Kukoricás kenyér Ketchup Energia: 254,81 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,58 g	Daragalskaleves (3!,11,9!) Vadas tokány (TEJMENTES) (10!,12!,9!,1!) Spagetti (3!,1!) Energia: 484,09 kcal, fehérje: 23,99 g, zsír: 16,91 g, szénhidrát: 58,14 g, só: 1,76 g	Zala felvágott Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Delma szendvics margarin Energia: 168,95 kcal, fehérje: 6,59 g, zsír: 5,67 g, szénhidrát: 21,33 g, só: 1,02 g		
2026.03.17.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Gluténmentes baguett Ketchup Energia: 244,36 kcal, fehérje: 5,50 g, zsír: 9,08 g, szénhidrát: 33,09 g, só: 1,63 g	Zöldborsóleves (6!) Vadas tokány (9!,7!,6!) Tészta köret (gluténmentes) Almalé 100% HD Energia: 542,92 kcal, fehérje: 18,55 g, zsír: 15,87 g, szénhidrát: 80,39 g, só: 1,57 g	Edámi sajt (7!) Uborka Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 226,85 kcal, fehérje: 9,47 g, zsír: 9,47 g, szénhidrát: 23,86 g, só: 1,44 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.17.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Kukoricás kenyér Ketchup Energia: 254,81 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,58 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!) Vadas tokány (TEJMENTES) (10!,12!,9!,1!) Spagetti (3!,1!) Energia: 484,09 kcal, fehérje: 23,99 g, zsír: 16,91 g, szénhidrát: 58,14 g, só: 1,76 g	Zala felvágott Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Delma szendvics margarin Energia: 168,95 kcal, fehérje: 6,59 g, zsír: 5,67 g, szénhidrát: 21,33 g, só: 1,02 g		
2026.03.17.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Vizes zsemle Energia: 269,31 kcal, fehérje: 8,90 g, zsír: 8,08 g, szénhidrát: 39,65 g, só: 1,38 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!) Vadas tokány (TEJMENTES) (9!,1!) Spagetti (3!,1!) Energia: 480,18 kcal, fehérje: 23,83 g, zsír: 16,61 g, szénhidrát: 58,11 g, só: 1,69 g	Zala felvágott Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Delma szendvics margarin Energia: 168,95 kcal, fehérje: 6,59 g, zsír: 5,67 g, szénhidrát: 21,33 g, só: 1,02 g		
2026.03.17.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Főtt bécsi rudacska Ketchup Vizes zsemle Energia: 269,37 kcal, fehérje: 8,91 g, zsír: 8,08 g, szénhidrát: 39,64 g, só: 1,38 g	Zöldborsóleves (!) Tészta köret (TOJÁSMENTES) Vadas tokány (TEJMENTES) (10!,12!,9!,1!) Energia: 435,31 kcal, fehérje: 18,06 g, zsír: 13,79 g, szénhidrát: 58,08 g, só: 1,69 g	Zala felvágott Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Delma szendvics margarin Energia: 177,95 kcal, fehérje: 6,61 g, zsír: 6,67 g, szénhidrát: 21,35 g, só: 1,06 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.17.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Főtt bécsi rudaeska Kukoricás kenyér Ketchup Energia: 255,36 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,59 g, só: 1,58 g	Daragaluskaleves (3!, 1!, 9!, 10?, 3?, 9?, 1?, 7? , 6?) Eszterházy csirketokány (10!, 12!, 7!, 1!) Teljes kiőrlésű tésztaköret (3?, 1!) Energia: 453,65 kcal, fehérje: 27,88 g, zsír: 13,64 g, szénhidrát: 51,70 g, só: 1,65 g	Edámi sajt (7!) Uborka Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 214,35 kcal, fehérje: 11,77 g, zsír: 8,57 g, szénhidrát: 21,01 g, só: 1,19 g		
2026.03.18.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 259,87 kcal, fehérje: 7,13 g, zsír: 4,75 g, szénhidrát: 45,56 g, só: 1,11 g	Burgonyaleves (9!, 1!, 3!) Párolt rizs Körte Budapest sertésragu (1!) Energia: 533,21 kcal, fehérje: 19,96 g, zsír: 16,61 g, szénhidrát: 75,00 g, só: 1,66 g	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Vizes zsemle Energia: 189,80 kcal, fehérje: 4,93 g, zsír: 1,59 g, szénhidrát: 38,13 g, só: 0,64 g		
2026.03.18.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Gluténmentes baguett Energia: 307,65 kcal, fehérje: 11,72 g, zsír: 6,71 g, szénhidrát: 47,77 g, só: 1,64 g	Burgonyaleves (GLUTÉNMENTES) (9!, 7!, 6!) Budapest sertésragu (GLUTÉNMENTES) (6!) Párolt rizs Körte Energia: 540,29 kcal, fehérje: 19,20 g, zsír: 17,88 g, szénhidrát: 74,50 g, só: 1,71 g	Tej (7!) Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 261,36 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 5,59 g, szénhidrát: 42,08 g, só: 1,16 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.18.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 259,87 kcal, fehérje: 7,13 g, zsír: 4,75 g, szénhidrát: 45,56 g, só: 1,11 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!) Párolt rizs Körte Budapest sertésragu (1!) Energia: 533,21 kcal, fehérje: 19,96 g, zsír: 16,61 g, szénhidrát: 75,00 g, só: 1,66 g	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Vizes zsemle Energia: 189,80 kcal, fehérje: 4,93 g, zsír: 1,59 g, szénhidrát: 38,13 g, só: 0,64 g		
2026.03.18.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 259,87 kcal, fehérje: 7,13 g, zsír: 4,75 g, szénhidrát: 45,56 g, só: 1,11 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!) Párolt rizs Körte Budapest sertésragu (1!) Energia: 540,89 kcal, fehérje: 20,26 g, zsír: 16,68 g, szénhidrát: 76,45 g, só: 1,66 g	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Vizes zsemle Energia: 189,80 kcal, fehérje: 4,93 g, zsír: 1,59 g, szénhidrát: 38,13 g, só: 0,64 g		
2026.03.18.	00266	Univ TTSZM óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 249,05 kcal, fehérje: 6,28 g, zsír: 5,00 g, szénhidrát: 44,16 g, só: 1,31 g	Burgonyaleves (9!,1!) Budapest sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 510,17 kcal, fehérje: 19,06 g, zsír: 16,41 g, szénhidrát: 70,62 g, só: 1,05 g	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Vizes zsemle Energia: 189,80 kcal, fehérje: 4,93 g, zsír: 1,59 g, szénhidrát: 38,13 g, só: 0,64 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.18.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Kakaó (7!) Liga margarin Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 266,20 kcal, fehérje: 13,03 g, zsír: 5,64 g, szénhidrát: 39,39 g, só: 1,23 g	Burgonyaleves (9!,7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?, 1?,7?) Budapest sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 546,76 kcal, fehérje: 20,23 g, zsír: 17,92 g, szénhidrát: 75,20 g, só: 1,86 g	Tej (7!) Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Liga margarin Vizes zsemle Energia: 212,86 kcal, fehérje: 9,31 g, zsír: 4,32 g, szénhidrát: 33,66 g, só: 0,61 g		
2026.03.19.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Tea Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Vizes zsemle Energia: 229,50 kcal, fehérje: 7,79 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 37,65 g, só: 0,76 g	Kertészleves (9!,3!,1!) Chili con carne (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 507,76 kcal, fehérje: 28,78 g, zsír: 13,06 g, szénhidrát: 64,87 g, só: 1,36 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Teljes kiőrl.kifli Energia: 164,27 kcal, fehérje: 7,74 g, zsír: 4,16 g, szénhidrát: 22,65 g, só: 1,01 g		
2026.03.19.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Paprika Gluténmentes baguett Energia: 265,52 kcal, fehérje: 11,21 g, zsír: 8,01 g, szénhidrát: 34,84 g, só: 1,23 g	Kertészleves (GLUTÉNMENTES) (9!) Chili con carne (gluténmentes) (6!) Gluténmentes baguett Energia: 582,11 kcal, fehérje: 26,53 g, zsír: 16,42 g, szénhidrát: 76,67 g, só: 1,84 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Gluténmentes baguett Energia: 157,27 kcal, fehérje: 5,47 g, zsír: 2,91 g, szénhidrát: 25,13 g, só: 1,22 g		
2026.03.19.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Vizes zsemle Energia: 229,50 kcal, fehérje: 7,79 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 37,65 g, só: 0,76 g	Kertészleves (9!,3!,1!) Chili con carne (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 507,76 kcal, fehérje: 28,78 g, zsír: 13,06 g, szénhidrát: 64,87 g, só: 1,36 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Teljes kiőrl.kifli Energia: 164,27 kcal, fehérje: 7,74 g, zsír: 4,16 g, szénhidrát: 22,65 g, só: 1,01 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.19.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Vizes zsemle Energia: 229,50 kcal, fehérje: 7,79 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 37,65 g, só: 0,76 g	Kertészleves (9!,3!,1!) Chili con carne (1!) Teljes kiörlésű kenyér Energia: 507,76 kcal, fehérje: 28,78 g, zsír: 13,06 g, szénhidrát: 64,87 g, só: 1,36 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Teljes kiörl.kifli Energia: 164,27 kcal, fehérje: 7,74 g, zsír: 4,16 g, szénhidrát: 22,65 g, só: 1,01 g		
2026.03.19.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Liga margarin Kométa, kemencés sült karaj Uborka Vizes zsemle Energia: 221,92 kcal, fehérje: 9,30 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 37,64 g, só: 1,05 g	Kertészleves (TOJÁSMENTES) (9!) Chili con carne (1!) Teljes kiörlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 500,01 kcal, fehérje: 27,97 g, zsír: 13,13 g, szénhidrát: 64,19 g, só: 1,43 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Teljes kiörl.kifli Energia: 164,27 kcal, fehérje: 7,74 g, zsír: 4,16 g, szénhidrát: 22,65 g, só: 1,01 g		
2026.03.19.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		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	Kertészleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,3!,1!,6?) Chili con carne (1!) Teljes kiörlésű kenyér Energia: 525,38 kcal, fehérje: 28,25 g, zsír: 15,23 g, szénhidrát: 64,94 g, só: 1,24 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Paprika Kaliforniai Teljes kiörl.kifli Energia: 155,27 kcal, fehérje: 7,72 g, zsír: 3,16 g, szénhidrát: 22,63 g, só: 0,97 g		
2026.03.20.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tea Delma szendvics margarin Gála sült sonka Uborka Teljes kiörlésű kenyér Energia: 170,38 kcal, fehérje: 7,49 g, zsír: 3,10 g, szénhidrát: 26,54 g, só: 1,22 g	Sertésraguleves (3!,9!,1!) Tavaszi rizses csirkemáj Káposzta saláta Energia: 475,74 kcal, fehérje: 27,16 g, zsír: 13,73 g, szénhidrát: 59,96 g, só: 1,49 g	Gesztenye Marci Delma szendvics margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 220,78 kcal, fehérje: 3,95 g, zsír: 4,61 g, szénhidrát: 39,97 g, só: 0,35 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.20.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Gluténmentes baguett Gyulai kolbászos vajkrém (7!) Uborka Energia: 272,91 kcal, fehérje: 9,04 g, zsír: 9,67 g, szénhidrát: 34,95 g, só: 1,25 g	Sertésraguleves (3!,9!,6!) Tavaszi rizses csirkemáj Káposzta saláta Alma Energia: 495,71 kcal, fehérje: 27,02 g, zsír: 14,08 g, szénhidrát: 63,85 g, só: 1,30 g	Gesztenye Marci Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Szőlő Energia: 269,28 kcal, fehérje: 2,97 g, zsír: 5,88 g, szénhidrát: 48,39 g, só: 0,90 g		
2026.03.20.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 149,78 kcal, fehérje: 3,69 g, zsír: 3,22 g, szénhidrát: 26,48 g, só: 1,00 g	Sertésraguleves (3!,9!,1!) Almás pite (3!,1!) Energia: 620,62 kcal, fehérje: 17,69 g, zsír: 22,83 g, szénhidrát: 86,05 g, só: 1,22 g	Gesztenye Marci Delma szendvics margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 220,78 kcal, fehérje: 3,95 g, zsír: 4,61 g, szénhidrát: 39,97 g, só: 0,35 g		
2026.03.20.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 149,78 kcal, fehérje: 3,69 g, zsír: 3,22 g, szénhidrát: 26,48 g, só: 1,00 g	Sertésraguleves (3!,9!) Almás pite (3!,1!) Energia: 602,22 kcal, fehérje: 17,08 g, zsír: 22,76 g, szénhidrát: 82,24 g, só: 1,02 g	Gesztenye Marci Delma szendvics margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 220,78 kcal, fehérje: 3,95 g, zsír: 4,61 g, szénhidrát: 39,97 g, só: 0,35 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.20.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Uborka Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!)	Sertésraguleves (9!) Almás pite (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!)	Gesztenye Marci Delma szendvics margarin Vizes zsemle Szőlő		
				Energia: 139,02 kcal, fehérje: 2,85 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 25,07 g, só: 1,20 g	Energia: 594,87 kcal, fehérje: 16,52 g, zsír: 22,35 g, szénhidrát: 81,96 g, só: 1,84 g	Energia: 220,78 kcal, fehérje: 3,95 g, zsír: 4,61 g, szénhidrát: 39,97 g, só: 0,35 g		
2026.03.20.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Gyulai kolbászos vajkrém (7!) Uborka	Sertésraguleves (31,91,11,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Kakaós piskóta Vanília sodó (7!) Alma	Pizzás twister		
				Energia: 251,73 kcal, fehérje: 11,04 g, zsír: 8,72 g, szénhidrát: 30,35 g, só: 0,95 g	Energia: 423,45 kcal, fehérje: 18,16 g, zsír: 9,86 g, szénhidrát: 64,21 g, só: 0,97 g	Energia: 301,00 kcal, fehérje: 6,40 g, zsír: 13,60 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,63 g		
2026.03.23.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tea Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Halrogogós (tejmentes) (1!,4!) Sárgarépás rizs Céklasaláta Karfiolkrémleves (tejmentes) (1!)	Kakaós csiga (TEJMENTES) (3!,1!)		
				Energia: 140,94 kcal, fehérje: 5,38 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 23,34 g, só: 0,98 g	Energia: 487,24 kcal, fehérje: 18,33 g, zsír: 12,79 g, szénhidrát: 73,31 g, só: 2,31 g	Energia: 363,83 kcal, fehérje: 8,40 g, zsír: 6,38 g, szénhidrát: 68,07 g, só: 0,31 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.23.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Gluténmentes baguett Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Energia: 182,94 kcal, fehérje: 4,07 g, zsír: 3,39 g, szénhidrát: 31,81 g, só: 1,39 g	Halrogogós (gluténmentes) (4!) Sárgarépás rizs Pirított napraforgómag Céklasaláta Karfiolkrémleves (gluténmentes) (7!,6!) Energia: 535,04 kcal, fehérje: 20,24 g, zsír: 16,49 g, szénhidrát: 73,58 g, só: 3,00 g	Tavaszi szelet Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Szőlő Energia: 230,48 kcal, fehérje: 3,73 g, zsír: 7,13 g, szénhidrát: 35,24 g, só: 1,22 g		
2026.03.23.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 140,94 kcal, fehérje: 5,38 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 23,34 g, só: 0,98 g	Halrogogós (tejmentes) (1!,4!) Sárgarépás rizs Céklasaláta Karfiolkrémleves (tejmentes) (1!) Energia: 487,24 kcal, fehérje: 18,33 g, zsír: 12,79 g, szénhidrát: 73,31 g, só: 2,31 g	Kakaós csiga (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 363,83 kcal, fehérje: 8,40 g, zsír: 6,38 g, szénhidrát: 68,07 g, só: 0,31 g		
2026.03.23.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 140,94 kcal, fehérje: 5,38 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 23,34 g, só: 0,98 g	Halrogogós (tejmentes) (1!,4!) Sárgarépás rizs Céklasaláta Karfiolkrémleves (tejmentes) (1!) Energia: 487,24 kcal, fehérje: 18,33 g, zsír: 12,79 g, szénhidrát: 73,31 g, só: 2,92 g	Kakaós csiga (TEJ-SZÓJAMENTES) (3!,1!) Energia: 364,94 kcal, fehérje: 8,42 g, zsír: 6,36 g, szénhidrát: 68,03 g, só: 0,34 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.23.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!)	Karfiolkrémleves (tejmentes) (1!) Halrogógós (tej-tojásmentes) (1!,4!) Sárgarépás rizs Céklasaláta Energia: 487,24 kcal, fehérje: 18,33 g, zsír: 12,79 g, szénhidrát: 73,31 g, só: 2,31 g	Kakaós csiga (tej-tojás-szójament.) (1!)		
2026.03.23.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Teljes kiőrlésű kenyér Tea Delma szendvics margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Energia: 161,76 kcal, fehérje: 6,07 g, zsír: 2,44 g, szénhidrát: 27,21 g, só: 1,09 g	Karfiolkrémleves (1!,7!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Pírtott napraforgómag Panírozott halrudak (4!,10?,6?,3?,9?,2?,1!,7?) Sárgarépás rizs (10?,3?,9?,1?,7?,6?) Céklasaláta Energia: 582,70 kcal, fehérje: 20,56 g, zsír: 17,71 g, szénhidrát: 84,17 g, só: 2,18 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		
2026.03.24.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Hónapos retek Kukoricás kenyér Energia: 299,29 kcal, fehérje: 7,18 g, zsír: 5,24 g, szénhidrát: 55,57 g, só: 1,37 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Sült csirkemell (1!) Magyaros zöldborsófőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 430,10 kcal, fehérje: 29,04 g, zsír: 8,56 g, szénhidrát: 56,90 g, só: 2,17 g	Kenőmájas Zöldhagyma Teljes kiőrl.kifli Energia: 174,83 kcal, fehérje: 5,88 g, zsír: 6,28 g, szénhidrát: 22,07 g, só: 0,90 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.24.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Sajtkrém (7!) Hónapos retek Gluténmentes baguett Energia: 189,15 kcal, fehérje: 3,29 g, zsír: 4,37 g, szénhidrát: 31,90 g, só: 1,01 g	Zöldségleves (9!) Sült csirkemell (6!) Zöldborsófőzelék (7!,6!) Gluténmentes baguett Banán Energia: 536,98 kcal, fehérje: 28,89 g, zsír: 10,19 g, szénhidrát: 78,56 g, só: 2,78 g	Tej (7!) Kenőmájás Zöldhagyma Gluténmentes baguett Energia: 273,89 kcal, fehérje: 10,43 g, zsír: 9,03 g, szénhidrát: 35,17 g, só: 1,42 g		
2026.03.24.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tejescsókáké (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Hónapos retek Kukoricás kenyér Energia: 299,29 kcal, fehérje: 7,18 g, zsír: 5,24 g, szénhidrát: 55,57 g, só: 1,37 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Sült csirkemell (1!) Magyaros zöldborsófőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 430,10 kcal, fehérje: 29,04 g, zsír: 8,56 g, szénhidrát: 56,90 g, só: 2,17 g	Kenőmájás Zöldhagyma Teljes kiőrl.kifli Energia: 174,83 kcal, fehérje: 5,88 g, zsír: 6,28 g, szénhidrát: 22,07 g, só: 0,90 g		
2026.03.24.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tejescsókáké (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Hónapos retek Vizes zsemle Energia: 313,79 kcal, fehérje: 8,43 g, zsír: 5,29 g, szénhidrát: 57,72 g, só: 1,17 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Sült csirkemell (12?) Magyaros zöldborsófőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 444,19 kcal, fehérje: 29,49 g, zsír: 8,61 g, szénhidrát: 59,93 g, só: 2,08 g	Kenőmájás Zöldhagyma Teljes kiőrl.kifli Energia: 174,83 kcal, fehérje: 5,88 g, zsír: 6,28 g, szénhidrát: 22,07 g, só: 0,90 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.24.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Hónapos retek Vizes zsemle Energia: 313,68 kcal, fehérje: 8,48 g, zsír: 5,32 g, szénhidrát: 57,53 g, só: 1,17 g	Zöldségleves (9!) Sült csirkemell (1!) Magyaros zöldborsófőzelék (1!) Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Szőlő Energia: 394,97 kcal, fehérje: 27,10 g, zsír: 8,50 g, szénhidrát: 50,94 g, só: 1,99 g	Kenőmájás Zöldhagyma Teljes kiőrl.kifli Energia: 174,83 kcal, fehérje: 5,88 g, zsír: 6,28 g, szénhidrát: 22,07 g, só: 0,90 g		
2026.03.24.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Sajtkrém (7!) Hónapos retek Kukoricás kenyér Energia: 200,15 kcal, fehérje: 5,44 g, zsír: 3,32 g, szénhidrát: 36,40 g, só: 0,96 g	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával (3!,1!,9!,6?,3?,1?,7?,11?) Sült csirkemell (10?,3?,9?,1?,7?,6?) Zöldborsófőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Banán Energia: 510,07 kcal, fehérje: 32,26 g, zsír: 8,55 g, szénhidrát: 73,40 g, só: 1,97 g	Tej (7!) Kenőmájás Zöldhagyma Teljes kiőrl.kifli Energia: 271,89 kcal, fehérje: 12,68 g, zsír: 9,28 g, szénhidrát: 32,67 g, só: 1,17 g		
2026.03.25.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tea Delma szendvics margarin Párizsi felvágott Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 184,75 kcal, fehérje: 5,91 g, zsír: 5,26 g, szénhidrát: 26,76 g, só: 0,92 g	Zöldséges karalábéleves (1!,3!) Pásztortarhonya (3!,1!) Csemege uborka Energia: 554,33 kcal, fehérje: 26,00 g, zsír: 15,13 g, szénhidrát: 67,27 g, só: 2,16 g	Geszti Eszti Delma szendvics margarin Vizes zsemle Körte Energia: 282,67 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 48,80 g, só: 0,64 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.25.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Pick sertés párizsi (6!) Paprika Gluténmentes baguett Energia: 263,90 kcal, fehérje: 10,83 g, zsír: 8,00 g, szénhidrát: 34,83 g, só: 1,56 g	Zöldséges karalábéleves (6!) Pásztortarhonya (tojásmentes) Csemege uborka Energia: 498,83 kcal, fehérje: 20,56 g, zsír: 14,65 g, szénhidrát: 59,30 g, só: 1,97 g	Mandarin Geszti Eszti Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 253,53 kcal, fehérje: 3,00 g, zsír: 7,05 g, szénhidrát: 40,83 g, só: 0,89 g		
2026.03.25.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Delma szendvics margarin Párizsi felvágott Paprika Teljes kiörlésű kenyér Energia: 184,75 kcal, fehérje: 5,91 g, zsír: 5,26 g, szénhidrát: 26,76 g, só: 0,92 g	Zöldséges karalábéleves (1!,3!) Pásztortarhonya (3!,1!) Csemege uborka Energia: 554,33 kcal, fehérje: 26,00 g, zsír: 15,13 g, szénhidrát: 67,27 g, só: 2,16 g	Geszti Eszti Delma szendvics margarin Vizes zsemle Körte Energia: 282,67 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 48,80 g, só: 0,64 g		
2026.03.25.	00255	Univ óvoda szója és tejjérzékeny		Tea Delma szendvics margarin Párizsi felvágott Paprika Teljes kiörlésű kenyér Energia: 184,75 kcal, fehérje: 5,91 g, zsír: 5,26 g, szénhidrát: 26,76 g, só: 0,92 g	Zöldséges karalábéleves (1!,3!) Pásztortarhonya (3!,1!) Csemege uborka Energia: 554,33 kcal, fehérje: 26,00 g, zsír: 15,13 g, szénhidrát: 67,27 g, só: 2,16 g	Geszti Eszti Delma szendvics margarin Vizes zsemle Körte Energia: 282,67 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 48,80 g, só: 0,64 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.25.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Delma szendvics margarin Párizsi felvágott Paprika Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 173,99 kcal, fehérje: 5,07 g, zsír: 5,51 g, szénhidrát: 25,35 g, só: 1,12 g	Zöldséges karalábéleves (1!) Pásztortarhonya (tojásmentes) Csemege uborka Energia: 530,45 kcal, fehérje: 21,29 g, zsír: 14,75 g, szénhidrát: 66,17 g, só: 2,15 g	Geszti Eszti Delma szendvics margarin Vizes zsemle Körte Energia: 282,67 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 48,80 g, só: 0,64 g		
2026.03.25.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Pick sertés párizsi (6!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 222,45 kcal, fehérje: 12,14 g, zsír: 6,93 g, szénhidrát: 26,45 g, só: 1,15 g	Karalábéleves (7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Pásztortarhonya (3!,1!) Csemege uborka Energia: 575,93 kcal, fehérje: 26,66 g, zsír: 16,94 g, szénhidrát: 67,93 g, só: 1,98 g	Mandarin Áfonyás muffin Energia: 276,56 kcal, fehérje: 3,57 g, zsír: 12,31 g, szénhidrát: 37,84 g, só: 0,26 g		
2026.03.26.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Gála sonka Teljes kiőrlésű zsemle Uborka Energia: 262,26 kcal, fehérje: 7,97 g, zsír: 4,28 g, szénhidrát: 46,33 g, só: 1,03 g	Tojásleves (3!,1!) Vagdalt szelet (3!,1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 494,67 kcal, fehérje: 16,21 g, zsír: 21,31 g, szénhidrát: 57,30 g, só: 1,69 g	Meggyes turmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,39 kcal, fehérje: 5,23 g, zsír: 2,90 g, szénhidrát: 47,87 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.26.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Natúr vajkrém (7!) Uborka Gluténmentes baguett Energia: 317,43 kcal, fehérje: 9,99 g, zsír: 9,29 g, szénhidrát: 47,01 g, só: 1,25 g	Tojásleves (3!,6!) Tökfőzelék (7!,6!) Vagdalt szelet (3!) Gluténmentes baguett Energia: 505,43 kcal, fehérje: 13,92 g, zsír: 23,50 g, szénhidrát: 54,45 g, só: 2,58 g	Gyümölcsös joghurt Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 217,20 kcal, fehérje: 4,72 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 40,14 g, só: 0,89 g		
2026.03.26.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Kométa, sült sonka Teljes kiőrlésű zsemle Uborka Energia: 243,12 kcal, fehérje: 4,37 g, zsír: 4,48 g, szénhidrát: 46,29 g, só: 1,05 g	Tojásleves (3!,1!) Vagdalt szelet (3!,1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 467,16 kcal, fehérje: 16,09 g, zsír: 21,37 g, szénhidrát: 50,64 g, só: 1,70 g	Meggyes turmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,39 kcal, fehérje: 5,23 g, zsír: 2,90 g, szénhidrát: 47,87 g, só: 0,65 g		
2026.03.26.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Kométa, sült sonka Teljes kiőrlésű zsemle Uborka Energia: 243,12 kcal, fehérje: 4,37 g, zsír: 4,48 g, szénhidrát: 46,29 g, só: 1,05 g	Tojásleves (3!,1!) Vagdalt szelet (3!,1!) Tökfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 460,69 kcal, fehérje: 16,10 g, zsír: 21,68 g, szénhidrát: 48,39 g, só: 1,69 g	Meggyes turmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,39 kcal, fehérje: 5,23 g, zsír: 2,90 g, szénhidrát: 47,87 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.26.	00266	Univ TTSZM óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Kométa, sült sonka Teljes kiőrlésű zsemle Uborka Energia: 243,12 kcal, fehérje: 4,37 g, zsír: 4,48 g, szénhidrát: 46,29 g, só: 1,05 g	Köménymaglevés (12?) Vagdalt szelet (TOJÁSMENTES) (1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Alma Energia: 442,25 kcal, fehérje: 13,77 g, zsír: 20,37 g, szénhidrát: 49,56 g, só: 1,99 g	Meggyes turmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,39 kcal, fehérje: 5,23 g, zsír: 2,90 g, szénhidrát: 47,87 g, só: 0,65 g		
2026.03.26.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Kakaó (?!) Natúr vajkrém (?!) Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 304,93 kcal, fehérje: 12,29 g, zsír: 8,39 g, szénhidrát: 44,16 g, só: 1,00 g	Tojásleves (?!), (!) Tökfőzelék (?!), (!) Vagdalt szelet (?!), (!), (!), (!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 449,35 kcal, fehérje: 16,30 g, zsír: 23,35 g, szénhidrát: 41,73 g, só: 1,42 g	Gyümölcsös joghurt Pécsvárad kiíli (?!), (!), (!) Energia: 209,45 kcal, fehérje: 6,49 g, zsír: 3,42 g, szénhidrát: 40,47 g, só: 0,49 g		
2026.03.27.	00179	UNIV öszib.-alma TM óvoda		Tea Liga margarin Főtt tojás (?!) Paprika Kaliforniai Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 177,64 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 4,06 g, szénhidrát: 27,25 g, só: 0,66 g	Lencsegulyás (?!), (!) Burgonyás tészta (?!), (!) Vitamin saláta Energia: 591,15 kcal, fehérje: 25,23 g, zsír: 12,11 g, szénhidrát: 93,80 g, só: 1,50 g	Gála csemege karaj Liga margarin Uborka Vizes zsemle Energia: 179,35 kcal, fehérje: 8,27 g, zsír: 2,17 g, szénhidrát: 30,95 g, só: 1,27 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.27.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Gluténmentes baguett Snidlinges tojáskrém (10!,12!,3!) Paprika Kaliforniai Energia: 208,04 kcal, fehérje: 4,45 g, zsír: 5,09 g, szénhidrát: 32,06 g, só: 1,19 g	Lencseleves GM (6!) Túrós metélt (7!) Alma Energia: 508,63 kcal, fehérje: 18,44 g, zsír: 15,11 g, szénhidrát: 72,74 g, só: 0,83 g	Medve kockasajt (7!) Gluténmentes baguett Energia: 208,50 kcal, fehérje: 5,65 g, zsír: 8,55 g, szénhidrát: 25,10 g, só: 1,45 g		
2026.03.27.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Főtt tojás (3!) Paprika Kaliforniai Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 177,64 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 4,06 g, szénhidrát: 27,25 g, só: 0,66 g	Lencsegulyás (1!,3!) Darásmetélt (1!,3!) Gyümölcsöntet Energia: 603,59 kcal, fehérje: 25,01 g, zsír: 14,21 g, szénhidrát: 92,76 g, só: 1,34 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Vizes zsemle Energia: 184,75 kcal, fehérje: 9,27 g, zsír: 2,47 g, szénhidrát: 30,63 g, só: 1,01 g		
2026.03.27.	00255	Univ óvoda szója és tejzékény		Tea Liga margarin Főtt tojás (3!) Paprika Kaliforniai Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 177,64 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 4,06 g, szénhidrát: 27,25 g, só: 0,66 g	Lencsegulyás (1!) Darásmetélt (1!,3!) Gyümölcsöntet Energia: 622,38 kcal, fehérje: 25,66 g, zsír: 14,25 g, szénhidrát: 96,71 g, só: 1,33 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Vizes zsemle Energia: 184,75 kcal, fehérje: 9,27 g, zsír: 2,47 g, szénhidrát: 30,63 g, só: 1,01 g		
2026.03.27.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Liga margarin Tavaszi szelet Paprika Kaliforniai Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 184,44 kcal, fehérje: 4,73 g, zsír: 6,31 g, szénhidrát: 26,58 g, só: 1,12 g	Lencsegulyás (TOJÁS TEJMENTES) (1!) Darásmetélt (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Gyümölcsöntet Energia: 561,08 kcal, fehérje: 17,76 g, zsír: 13,02 g, szénhidrát: 91,22 g, só: 1,07 g	Kométa, kemencés sült karaj Liga margarin Uborka Vizes zsemle Energia: 184,75 kcal, fehérje: 9,27 g, zsír: 2,47 g, szénhidrát: 30,63 g, só: 1,01 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.27.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tea Teljes kiőrlésű kenyér Snidlinges tojáskrém (10!,12!,3!) Paprika Kaliforniai Energia: 186,86 kcal, fehérje: 6,45 g, zsír: 4,14 g, szénhidrát: 27,46 g, só: 0,89 g	Lencseleves (3?,9?,1?,7?,1!,3!,10?,6?) Túrós metélt (7!,3!,1!) Alma Energia: 528,38 kcal, fehérje: 22,58 g, zsír: 15,37 g, szénhidrát: 72,55 g, só: 0,82 g	Medve kockasajt (7!) Szendvics kifli Energia: 237,80 kcal, fehérje: 8,32 g, zsír: 8,76 g, szénhidrát: 30,64 g, só: 1,21 g		
2026.03.30.	00179	UNIV őszib.- alma TM óvoda		Tea Liga margarin Zala felvágott Paprika Kukoricás kenyér Energia: 215,06 kcal, fehérje: 6,59 g, zsír: 4,71 g, szénhidrát: 35,94 g, só: 1,19 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 472,44 kcal, fehérje: 17,24 g, zsír: 11,44 g, szénhidrát: 74,56 g, só: 2,28 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 152,43 kcal, fehérje: 8,17 g, zsír: 2,97 g, szénhidrát: 21,82 g, só: 1,02 g		
2026.03.30.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Reszelt sajt (7!) Paprika Gluténmentes baguett Liga margarin Energia: 334,48 kcal, fehérje: 16,33 g, zsír: 13,51 g, szénhidrát: 34,74 g, só: 1,74 g	Paradicsom leves (9!,6!) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 476,38 kcal, fehérje: 16,04 g, zsír: 11,31 g, szénhidrát: 75,94 g, só: 2,24 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Gluténmentes baguett Tej (7!) Energia: 204,46 kcal, fehérje: 9,25 g, zsír: 4,37 g, szénhidrát: 29,95 g, só: 1,36 g		
2026.03.30.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Zala felvágott Paprika Kukoricás kenyér Energia: 215,06 kcal, fehérje: 6,59 g, zsír: 4,71 g, szénhidrát: 35,94 g, só: 1,19 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 472,44 kcal, fehérje: 17,24 g, zsír: 11,44 g, szénhidrát: 74,56 g, só: 2,28 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Almalé 100% HD Energia: 244,43 kcal, fehérje: 8,67 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 43,82 g, só: 1,03 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.30.	00255	Univ óvoda szója és tejérzékeny		Tea Liga margarin Zala felvágott Paprika Vizes zsemle Energia: 229,56 kcal, fehérje: 7,84 g, zsír: 4,76 g, szénhidrát: 38,09 g, só: 0,99 g	Paradicsomleves (9!,11,3!) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 479,95 kcal, fehérje: 17,15 g, zsír: 11,38 g, szénhidrát: 75,80 g, só: 2,24 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Almalé 100% HD Energia: 244,43 kcal, fehérje: 8,67 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 43,82 g, só: 1,03 g		
2026.03.30.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Liga margarin Zala felvágott Paprika Vizes zsemle Energia: 229,62 kcal, fehérje: 7,85 g, zsír: 4,76 g, szénhidrát: 38,08 g, só: 0,99 g	Paradicsomleves (9!,11) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 476,91 kcal, fehérje: 16,27 g, zsír: 11,24 g, szénhidrát: 76,13 g, só: 2,24 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Almalé 100% HD Energia: 244,43 kcal, fehérje: 8,67 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 43,82 g, só: 1,03 g		
2026.03.30.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		Tej (7!) Reszelt sajt (7!) Paprika Kukoricás kenyér Liga margarin Energia: 345,48 kcal, fehérje: 18,48 g, zsír: 12,46 g, szénhidrát: 39,24 g, só: 1,69 g	Paradicsom leves (3!,11,9!) Tavaszi rizseshús Csemege uborka Energia: 467,91 kcal, fehérje: 17,15 g, zsír: 11,38 g, szénhidrát: 72,80 g, só: 1,93 g	Kemencés sült pulykamell sonka Liga margarin Zöldhagyma Teljes kiőrlésű zsemle Tej (7!) Energia: 191,96 kcal, fehérje: 11,55 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 27,10 g, só: 1,11 g		
2026.03.31.	00179	UNIV őszib.-alma TM óvoda		Tea Főtt bécsi rúdacska Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 222,63 kcal, fehérje: 7,50 g, zsír: 8,13 g, szénhidrát: 28,40 g, só: 1,33 g	Zöldséges zellerleves (9!,11,3!) Fokhagymás csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 387,86 kcal, fehérje: 24,08 g, zsír: 8,62 g, szénhidrát: 51,96 g, só: 1,63 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Energia: 265,75 kcal, fehérje: 8,87 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 47,92 g, só: 0,82 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.31.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Gluténmentes baguett Energia: 244,36 kcal, fehérje: 5,50 g, zsír: 9,08 g, szénhidrát: 33,09 g, só: 1,63 g	Zöldséges zellerleves (9!,6!) Fokhagymás csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 385,72 kcal, fehérje: 23,33 g, zsír: 8,57 g, szénhidrát: 52,16 g, só: 1,73 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 240,25 kcal, fehérje: 5,47 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 41,27 g, só: 1,07 g		
2026.03.31.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 222,63 kcal, fehérje: 7,50 g, zsír: 8,13 g, szénhidrát: 28,40 g, só: 1,33 g	Zöldséges zellerleves (9!,11,3!) Fokhagymás csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 387,86 kcal, fehérje: 24,08 g, zsír: 8,62 g, szénhidrát: 51,96 g, só: 1,63 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Energia: 265,75 kcal, fehérje: 8,87 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 47,92 g, só: 0,82 g		
2026.03.31.	00255	Univ óvoda szója és tejrészény		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 222,63 kcal, fehérje: 7,50 g, zsír: 8,13 g, szénhidrát: 28,40 g, só: 1,33 g	Zöldséges zellerleves (9!,11) Fokhagymás csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 364,82 kcal, fehérje: 23,18 g, zsír: 8,42 g, szénhidrát: 47,59 g, só: 1,62 g	Puding (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 312,64 kcal, fehérje: 5,05 g, zsír: 3,09 g, szénhidrát: 65,45 g, só: 0,65 g		
2026.03.31.	00266	Univ TTSZM óvoda		Tea (citrusmentes) Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiőrlésű szeder.kenyér (1!) Energia: 211,87 kcal, fehérje: 6,66 g, zsír: 8,38 g, szénhidrát: 26,99 g, só: 1,53 g	Zöldséges zellerleves (TEJ-TOJÁSMENTES) (9!,11) Fokhagymás csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 391,11 kcal, fehérje: 23,49 g, zsír: 8,99 g, szénhidrát: 52,48 g, só: 1,51 g	Puding (TEJMENTES) Liga margarin Vizes zsemle Energia: 312,64 kcal, fehérje: 5,05 g, zsír: 3,09 g, szénhidrát: 65,45 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.03.31.	00303	Univ Mogyorómentes ovi		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	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?, ,7?) Csirke nuggets (6!,9!,1!,7!) Petrezselymes burgonya Káposzta saláta Energia: 465,00 kcal, fehérje: 18,01 g, zsír: 14,47 g, szénhidrát: 64,15 g, só: 2,32 g	Csokoládés puding (6!,7!) Pécsvárad kiíflí (3?,1!,7!) Energia: 276,75 kcal, fehérje: 7,34 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 48,75 g, só: 0,68 g		