Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.02.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Fokhagymás-petrezselymes vajkrém Teljes kiőrl.kifli Energia: 308,02 kcal, fehérje: 11,11 g, zsír: 8,89 g, szénhidrát: 44,47 g, só: 1,10 g	Brokkolikrémleves (1!,7!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Bácskai rizseshús Céklasaláta Alma Energia: 526,33 kcal, fehérje: 22,24 g, zsír: 17,23 g, szénhidrát: 69,61 g, só: 1,35 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		
2026.11.03.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Pick tavaszi felvágott Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 257,86 kcal, fehérje: 12,97 g, zsír: 8,05 g, szénhidrát: 31,65 g, só: 1,35 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Sváb fasírt (3!,4!,1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 580,83 kcal, fehérje: 28,20 g, zsír: 19,59 g, szénhidrát: 70,85 g, só: 1,79 g	Snidlinges sertésmájas Uborka Szendvics kifli Energia: 223,35 kcal, fehérje: 6,38 g, zsír: 8,24 g, szénhidrát: 30,10 g, só: 0,96 g		
2026.11.04.	00240	Univ óvoda		Tea Edámi sajt (7!) Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Energia: 235,27 kcal, fehérje: 11,42 g, zsír: 8,53 g, szénhidrát: 26,61 g, só: 1,13 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Bugaci sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 532,00 kcal, fehérje: 22,31 g, zsír: 17,79 g, szénhidrát: 69,75 g, só: 1,82 g	Szilvás muffin Tej (7!) Energia: 294,88 kcal, fehérje: 6,55 g, zsír: 13,20 g, szénhidrát: 37,12 g, só: 0,39 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.05.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Csokoládés gabonagolyó Energia: 216,16 kcal, fehérje: 8,54 g, zsír: 4,05 g, szénhidrát: 35,80 g, só: 0,37 g	Zöldbableves (7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Panírozott spenótos halfilé (4!,3?,1!,7!) Petrezselymes burgonya Csemege uborka Energia: 623,34 kcal, fehérje: 19,06 g, zsír: 14,70 g, szénhidrát: 70,40 g, só: 2,56 g	Liga margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Tej (7!) Diákcsemege (6?,1?,7?) Energia: 214,67 kcal, fehérje: 9,16 g, zsír: 7,27 g, szénhidrát: 26,44 g, só: 0,80 g		
2026.11.06.	00240	Univ óvoda		Főtt tojás (3!) Tej (7!) Uborka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 242,77 kcal, fehérje: 13,17 g, zsír: 7,02 g, szénhidrát: 29,98 g, só: 0,94 g	Felesborsóleves (1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Sajtos tészta (7!,3!,1!) Energia: 488,49 kcal, fehérje: 20,03 g, zsír: 16,70 g, szénhidrát: 64,07 g, só: 1,28 g	Banán Pöttyös Rudi Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 249,06 kcal, fehérje: 5,51 g, zsír: 6,31 g, szénhidrát: 43,08 g, só: 0,62 g		
2026.11.09.	00240	Univ óvoda		Tea Pick nosztalgia párizsi (6!) Paradicsom Kukoricás kenyér Liga margarin Energia: 224,34 kcal, fehérje: 6,02 g, zsír: 1,98 g, szénhidrát: 35,99 g, só: 1,26 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Bajor sült grillkolbász Párolt káposzta 1/2 adag ovi Hagymás törtburgonya Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 519,95 kcal, fehérje: 15,85 g, zsír: 21,47 g, szénhidrát: 67,51 g, só: 2,98 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.10.	00240	Univ óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Póréhagymás vajkrém Teljes kiőrl.kifli Energia: 301,45 kcal, fehérje: 11,08 g, zsír: 8,56 g, szénhidrát: 43,56 g, só: 1,01 g	Zöldborsókrémleves (1!,7!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Pirított napraforgómag Savanyú vetrece (10!,12!,7!,1!) Tészta köret (3!,1!) Energia: 572,09 kcal, fehérje: 28,27 g, zsír: 20,28 g, szénhidrát: 68,20 g, só: 1,03 g	Kinder tejszelet (6?,3!,1!,7!) Alma Energia: 138,87 kcal, fehérje: 2,44 g, zsír: 8,04 g, szénhidrát: 13,70 g, só: 0,18 g		
2026.11.11.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Fatörzs kifli (3!,1!,7!) Energia: 259,80 kcal, fehérje: 9,30 g, zsír: 9,00 g, szénhidrát: 34,75 g, só: 0,70 g	Csontleves (3!,1!,9!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Pirított baconos sertésborda (1!,10!,1?) Fehérbabfőzelék (1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin Energia: 571,09 kcal, fehérje: 30,86 g, zsír: 19,17 g, szénhidrát: 66,92 g, só: 1,85 g	Tolle trappista sajt (7!) Vizes zsemle Paprika Kaliforniai Liga margarin Energia: 256,17 kcal, fehérje: 13,38 g, zsír: 10,04 g, szénhidrát: 31,86 g, só: 1,37 g		
2026.11.12.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Delma szendvics margarin Paprika Ízes sonka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 272,87 kcal, fehérje: 13,36 g, zsír: 5,62 g, szénhidrát: 40,62 g, só: 1,17 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Karamellizált hagymás csirkemell (6!,7!) Párolt rizs Céklasaláta Energia: 554,45 kcal, fehérje: 24,35 g, zsír: 15,94 g, szénhidrát: 77,25 g, só: 1,90 g	Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Gyümölcsös joghurt Energia: 147,58 kcal, fehérje: 4,87 g, zsír: 2,84 g, szénhidrát: 28,55 g, só: 0,25 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.13.	00240	Univ óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Kukoricás kenyér Energia: 255,36 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,59 g, só: 1,58 g	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (10!,12!,12?,7!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral (1!,10?,11?,6?,3?,5?,7?,8?,12!) Alma Energia: 592,65 kcal, fehérje: 16,86 g, zsír: 12,61 g, szénhidrát: 98,07 g, só: 1,50 g	Sajtkrém (7!) Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 157,10 kcal, fehérje: 6,03 g, zsír: 4,17 g, szénhidrát: 22,22 g, só: 0,79 g		
2026.11.16.	00240	Univ óvoda		Tejbedara kakaós szórattal (1!,7!,6!,7?) Energia: 301,59 kcal, fehérje: 9,78 g, zsír: 3,41 g, szénhidrát: 57,44 g, só: 0,36 g	Tarhonyaleves (3!,1!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Lenmagos húspogácsa (3!,1!) Tökfőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin Energia: 590,50 kcal, fehérje: 19,87 g, zsír: 30,20 g, szénhidrát: 57,53 g, só: 2,11 g	Kemencés sült csirkemell sonka Liga margarin Csemege uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 151,25 kcal, fehérje: 7,61 g, zsír: 3,12 g, szénhidrát: 21,78 g, só: 1,12 g		
2026.11.17.	00240	Univ óvoda		Majonézes tojáskrém (3!,10!,7!) Tej (7!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 250,94 kcal, fehérje: 12,72 g, zsír: 7,82 g, szénhidrát: 30,68 g, só: 1,06 g	Narancslé Fokhagymás csirkemell (3?,9?,1?,1!) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Banán Energia: 410,24 kcal, fehérje: 21,73 g, zsír: 3,60 g, szénhidrát: 70,72 g, só: 1,31 g	Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Csokoládés puding (6!,7!) Energia: 276,75 kcal, fehérje: 7,34 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 48,75 g, só: 0,68 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.18.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Vajas ízű margarin (7!) Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Kukoricás kenyér Energia: 298,81 kcal, fehérje: 10,48 g, zsír: 7,54 g, szénhidrát: 46,58 g, só: 1,09 g	Vegyes zöldségleves csipetkével (9!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?,3!) Harcsapaprikás (7!,1!) Tészta köret (3!,1!) Energia: 453,57 kcal, fehérje: 20,99 g, zsír: 12,45 g, szénhidrát: 63,54 g, só: 1,14 g	Csemege szalámi Delma szendvics margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 173,59 kcal, fehérje: 5,75 g, zsír: 6,67 g, szénhidrát: 21,04 g, só: 0,99 g		
2026.11.19.	00240	Univ óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Borjúmájas (6!,7!) Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 332,21 kcal, fehérje: 13,18 g, zsír: 11,03 g, szénhidrát: 43,43 g, só: 1,24 g	Zöldséges karalábéleves (10?,3?,9?,1?,7?,1!,3!,6?) Mustáros sertésragu (10!,12!,7!,1!) Párolt rizs Energia: 480,43 kcal, fehérje: 20,45 g, zsír: 17,14 g, szénhidrát: 60,34 g, só: 2,15 g	Fonottka Tej (7!) Energia: 234,30 kcal, fehérje: 9,20 g, zsír: 6,10 g, szénhidrát: 35,15 g, só: 0,56 g		
2026.11.20.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Energia: 209,89 kcal, fehérje: 12,18 g, zsír: 5,32 g, szénhidrát: 26,94 g, só: 1,25 g	Lencsegulyás (3!,1!) Burgonyás morzsás nudli (1!,3!) Fahéjas almaszósz Energia: 608,21 kcal, fehérje: 20,81 g, zsír: 17,45 g, szénhidrát: 89,63 g, só: 1,91 g	Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Kockasajt Energia: 131,18 kcal, fehérje: 5,48 g, zsír: 5,85 g, szénhidrát: 13,57 g, só: 0,53 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.23.	00240	Univ óvoda		Tea Kőrözött (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 163,10 kcal, fehérje: 6,75 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 27,02 g, só: 0,72 g	Újházi tyúkleves (9!,3!,1!) Lecsós ragu (1!) Bulgur (1!) Mandarin Energia: 453,44 kcal, fehérje: 28,15 g, zsír: 11,99 g, szénhidrát: 60,11 g, só: 1,57 g	Sajtos kocka pogácsa Tej (7!) Energia: 311,56 kcal, fehérje: 11,40 g, zsír: 14,50 g, szénhidrát: 33,30 g, só: 1,87 g		
2026.11.24.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Zöldhagymás sajtkrém Vizes zsemle Energia: 285,81 kcal, fehérje: 14,53 g, zsír: 6,40 g, szénhidrát: 41,65 g, só: 1,07 g	Német sütőtökkrémleves (6!,7!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Debreceni tokány (1?,6?,7?,1!) Tört burgonya Csemege uborka Energia: 468,72 kcal, fehérje: 22,05 g, zsír: 17,35 g, szénhidrát: 54,79 g, só: 1,81 g	Zala felvágott Delma szendvics margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 181,02 kcal, fehérje: 6,58 g, zsír: 6,86 g, szénhidrát: 21,94 g, só: 1,01 g		
2026.11.25.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Teavaj (7!) Kakaós foszlós kalács Energia: 428,56 kcal, fehérje: 13,63 g, zsír: 16,65 g, szénhidrát: 55,22 g, só: 0,68 g	Zöldséges reszelttészta leves (3!,9!,10?,3?,9?,1?,7?,1!,6?) Csirkemell pörkölt Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 412,55 kcal, fehérje: 24,28 g, zsír: 12,31 g, szénhidrát: 49,33 g, só: 1,79 g	Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Gyümölcsös joghurt Energia: 147,58 kcal, fehérje: 4,87 g, zsír: 2,84 g, szénhidrát: 28,55 g, só: 0,25 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.26.	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	Zöldséges karfiolleves (10?,3?,9?,1?,7?,1!,3!,6?) Tejszínes baconos csirke (7!,3?,9?,1?,1!) Teljes kiőrlésű tésztaköret (3?,1!) Energia: 519,35 kcal, fehérje: 28,87 g, zsír: 21,92 g, szénhidrát: 47,90 g, só: 1,97 g	Áfonyás muffin Mandarin Energia: 276,56 kcal, fehérje: 3,57 g, zsír: 12,31 g, szénhidrát: 37,84 g, só: 0,26 g		
2026.11.27.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Paradicsom Teljes kiőrl.kifli Sváb füstölt sonka Liga margarin Energia: 250,05 kcal, fehérje: 13,95 g, zsír: 6,29 g, szénhidrát: 32,92 g, só: 1,35 g	Jókai bableves csipetkével (9!,7!,3?,9?,1?,7?,1!,3!) Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal Alma Energia: 502,17 kcal, fehérje: 17,70 g, zsír: 23,30 g, szénhidrát: 48,56 g, só: 1,17 g	Gouda sajt (7!) Liga margarin Uborka Vizes zsemle Energia: 266,54 kcal, fehérje: 12,55 g, zsír: 9,80 g, szénhidrát: 31,18 g, só: 1,26 g		
2026.11.30.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 297,66 kcal, fehérje: 11,99 g, zsír: 9,05 g, szénhidrát: 38,66 g, só: 1,15 g	Zöldségleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,3!,1!,6?) Sertéssült (10?,11?,6?,3?,1?,1!) Burgonyafőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Banán Energia: 541,10 kcal, fehérje: 22,80 g, zsír: 15,84 g, szénhidrát: 74,33 g, só: 2,39 g	Vaníliaízű puding kakaós öntettel Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 155,63 kcal, fehérje: 3,12 g, zsír: 1,72 g, szénhidrát: 31,18 g, só: 1,05 g		