Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.02.	00241	Univ Tojásmentes 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 (tojásmentes) (1!,7!) Bácskai rizseshús Céklasaláta Alma Energia: 522,69 kcal, fehérje: 22,14 g, zsír: 17,21 g, szénhidrát: 68,87 g, só: 2,58 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		
2026.11.02.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Fokhagymás-petrezselymes vajkrém Gluténmentes baguett Energia: 310,02 kcal, fehérje: 8,86 g, zsír: 8,64 g, szénhidrát: 46,97 g, só: 1,35 g	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES) (7!,6!) Bácskai rizseshús Céklasaláta Alma Energia: 523,57 kcal, fehérje: 21,66 g, zsír: 17,46 g, szénhidrát: 68,54 g, só: 2,19 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		
2026.11.02.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Teljes kiőrl.kifli Paprika Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Energia: 254,21 kcal, fehérje: 4,30 g, zsír: 5,66 g, szénhidrát: 46,75 g, só: 1,04 g	Brokkolikrémleves (TEJMENTES) (1!) Bácskai rizseshús Céklasaláta Alma Energia: 517,56 kcal, fehérje: 21,15 g, zsír: 16,96 g, szénhidrát: 69,18 g, só: 2,34 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.02.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kakaó (LAKTÓZMENTES) (7!) Teljes kiőrl.kifli Paprika Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Energia: 247,66 kcal, fehérje: 10,09 g, zsír: 6,67 g, szénhidrát: 37,17 g, só: 1,26 g	Brokkolikrémleves (TEJMENTES) (1!) Bácskai rizseshús Céklasaláta Alma Energia: 517,56 kcal, fehérje: 21,15 g, zsír: 16,96 g, szénhidrát: 69,18 g, só: 2,34 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		
2026.11.03.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Tavaszi szelet Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 266,66 kcal, fehérje: 12,47 g, zsír: 9,05 g, szénhidrát: 32,13 g, só: 1,24 g	Burgonyaleves (9!,1!) Vagdalt szelet (TOJÁSMENTES) (1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 543,39 kcal, fehérje: 26,53 g, zsír: 18,47 g, szénhidrát: 65,65 g, só: 1,89 g	Snidlinges sertésmájas Uborka Vizes zsemle Energia: 219,55 kcal, fehérje: 7,11 g, zsír: 7,03 g, szénhidrát: 31,21 g, só: 0,95 g		
2026.11.03.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Tavaszi szelet Tej (7!) Energia: 279,16 kcal, fehérje: 10,17 g, zsír: 9,95 g, szénhidrát: 34,98 g, só: 1,49 g	Burgonyaleves (9!,6!) Vagdalt szelet (3!) Lencsefőzelék (GLUTÉNMENT.) (10!,12!,6!) Gluténmentes baguett Energia: 669,84 kcal, fehérje: 25,65 g, zsír: 21,24 g, szénhidrát: 88,40 g, só: 2,57 g	Snidlinges sertésmájas Uborka Gluténmentes baguett Energia: 194,05 kcal, fehérje: 3,71 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 24,56 g, só: 1,20 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.03.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Delma szendvics margarin Tavaszi szelet Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 206,71 kcal, fehérje: 5,69 g, zsír: 7,05 g, szénhidrát: 28,55 g, só: 1,01 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!) Vagdalt szelet (3!,1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 566,07 kcal, fehérje: 27,54 g, zsír: 18,89 g, szénhidrát: 69,44 g, só: 1,91 g	Snidlinges sertésmájas Uborka Vizes zsemle Energia: 219,55 kcal, fehérje: 7,11 g, zsír: 7,03 g, szénhidrát: 31,21 g, só: 0,95 g		
2026.11.03.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Delma szendvics margarin Tavaszi szelet Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 206,71 kcal, fehérje: 5,69 g, zsír: 7,05 g, szénhidrát: 28,55 g, só: 1,01 g	Burgonyaleves (9!,1!,3!) Vagdalt szelet (3!,1!) Lencsefőzelék (10!,12!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 566,07 kcal, fehérje: 27,54 g, zsír: 18,89 g, szénhidrát: 69,44 g, só: 1,91 g	Snidlinges sertésmájas Uborka Vizes zsemle Energia: 219,55 kcal, fehérje: 7,11 g, zsír: 7,03 g, szénhidrát: 31,21 g, só: 0,95 g		
2026.11.04.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tea Edámi sajt (7!) Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Energia: 236,80 kcal, fehérje: 11,68 g, zsír: 8,58 g, szénhidrát: 26,61 g, só: 1,13 g	Zöldséges zellerleves (TEJ-TOJÁSMENTES) (9!,1!) Bugaci sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 526,87 kcal, fehérje: 21,57 g, zsír: 17,67 g, szénhidrát: 69,41 g, só: 1,66 g	Gyümölcsös joghurt Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,70 kcal, fehérje: 8,12 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 46,79 g, só: 0,64 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.04.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Edámi sajt (7!) Paradicsom Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 257,98 kcal, fehérje: 9,68 g, zsír: 9,53 g, szénhidrát: 31,21 g, só: 1,43 g	Zöldséges zellerleves (9!,6!) Bugaci sertésragu (gluténmentes) (6!) Párolt rizs Körte Energia: 529,57 kcal, fehérje: 21,27 g, zsír: 17,80 g, szénhidrát: 69,82 g, só: 1,68 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		
2026.11.04.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Kométa, kemencés sült karaj Energia: 146,85 kcal, fehérje: 7,13 g, zsír: 2,41 g, szénhidrát: 22,86 g, só: 0,84 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!) Bugaci sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 529,15 kcal, fehérje: 22,23 g, zsír: 17,77 g, szénhidrát: 69,16 g, só: 1,68 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		
2026.11.04.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Liga margarin Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Kométa, kemencés sült karaj Energia: 146,85 kcal, fehérje: 7,13 g, zsír: 2,41 g, szénhidrát: 22,86 g, só: 0,84 g	Zöldséges zellerleves (9!,1!,3!) Bugaci sertésragu (1!) Párolt rizs Körte Energia: 529,15 kcal, fehérje: 22,23 g, zsír: 17,77 g, szénhidrát: 69,16 g, só: 1,68 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
2026.11.05.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Liga margarin Szendvics sonka Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 282,57 kcal, fehérje: 14,91 g, zsír: 5,77 g, szénhidrát: 41,93 g, só: 1,48 g	Zöldséges zöldbableves (TOJÁSMENTES) (1!) Halrogogós (tej-tojásmentes) (1!,4!) Petrezselymes burgonya Csemege uborka Almalé 100% HD Energia: 458,63 kcal, fehérje: 17,42 g, zsír: 8,04 g, szénhidrát: 77,50 g, só: 2,12 g	Liga margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Tej (7!) Szeletelt szalámi Energia: 217,34 kcal, fehérje: 9,21 g, zsír: 7,27 g, szénhidrát: 27,36 g, só: 1,00 g		
2026.11.05.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Liga margarin Szendvics sonka Jégcsap retek Gluténmentes baguett Energia: 266,07 kcal, fehérje: 11,53 g, zsír: 7,77 g, szénhidrát: 35,30 g, só: 1,77 g	Zöldséges zöldbableves (6!) Halrogogós (gluténmentes) (4!) Petrezselymes burgonya Csemege uborka Energia: 361,83 kcal, fehérje: 16,01 g, zsír: 7,84 g, szénhidrát: 53,67 g, só: 2,51 g	Szeletelt szalámi Liga margarin Jégcsap retek Tej (7!) Gluténmentes baguett Energia: 310,83 kcal, fehérje: 11,23 g, zsír: 12,72 g, szénhidrát: 36,01 g, só: 1,53 g		
2026.11.05.	00248	Univ tejmentes óvoda		Rizsital Liga margarin Szendvics sonka Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 288,51 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 5,77 g, szénhidrát: 50,35 g, só: 1,27 g	Zöldséges zöldbableves (1!,3!) Halrogogós (tejmentes) (1!,4!) Petrezselymes burgonya Csemege uborka Almalé 100% HD Energia: 462,19 kcal, fehérje: 18,08 g, zsír: 8,16 g, szénhidrát: 77,44 g, só: 2,49 g	Szeletelt szalámi Liga margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 177,81 kcal, fehérje: 5,83 g, zsír: 6,77 g, szénhidrát: 22,08 g, só: 0,91 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.05.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Rizsital Liga margarin Szendvics sonka Jégcsap retek Vizes zsemle Energia: 288,51 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 5,77 g, szénhidrát: 50,35 g, só: 1,27 g	Zöldséges zöldbableves (1!,3!) Halrogogós (tejmentes) (1!,4!) Petrezselymes burgonya Csemege uborka Almalé 100% HD Energia: 462,19 kcal, fehérje: 18,08 g, zsír: 8,16 g, szénhidrát: 77,44 g, só: 2,49 g	Szeletelt szalámi Liga margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 177,81 kcal, fehérje: 5,83 g, zsír: 6,77 g, szénhidrát: 22,08 g, só: 0,91 g		
2026.11.06.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Uborka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csirkemell sonka Energia: 231,53 kcal, fehérje: 13,47 g, zsír: 5,52 g, szénhidrát: 30,26 g, só: 1,31 g	Felesborsógulyás (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Pogácsa (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Energia: 448,55 kcal, fehérje: 19,59 g, zsír: 11,25 g, szénhidrát: 67,15 g, só: 1,93 g	Banán Geszti Eszti Liga margarin Vizes zsemle Energia: 334,88 kcal, fehérje: 7,02 g, zsír: 5,95 g, szénhidrát: 60,96 g, só: 0,68 g		
2026.11.06.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Főtt tojás (3!) Tej (7!) Uborka Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 263,95 kcal, fehérje: 11,17 g, zsír: 7,97 g, szénhidrát: 34,58 g, só: 1,24 g	Felesborsógulyás (GLUTÉNMENTES) (6!) Sajtos tészta (7!) Energia: 523,91 kcal, fehérje: 19,04 g, zsír: 19,39 g, szénhidrát: 66,76 g, só: 1,12 g	Pöttyös Rudi Banán Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 318,68 kcal, fehérje: 5,36 g, zsír: 8,27 g, szénhidrát: 54,67 g, só: 1,26 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.06.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Főtt tojás (3!) Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 173,82 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 4,02 g, szénhidrát: 26,38 g, só: 0,67 g	Felesborsógulyás (1!,3!) Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 454,91 kcal, fehérje: 20,37 g, zsír: 11,56 g, szénhidrát: 67,32 g, só: 1,94 g	Geszti Eszti Liga margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 299,28 kcal, fehérje: 6,34 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 52,46 g, só: 0,64 g		
2026.11.06.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Főtt tojás (3!) Liga margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 173,82 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 4,02 g, szénhidrát: 26,38 g, só: 0,67 g	Felesborsógulyás (1!,3!) Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 454,91 kcal, fehérje: 20,37 g, zsír: 11,56 g, szénhidrát: 67,32 g, só: 1,94 g	Geszti Eszti Liga margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 299,28 kcal, fehérje: 6,34 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 52,46 g, só: 0,64 g		
2026.11.09.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tea Liga margarin Párizsi felvágott Paradicsom Kukoricás kenyér Energia: 219,47 kcal, fehérje: 6,28 g, zsír: 5,19 g, szénhidrát: 36,15 g, só: 1,17 g	Zöldségleves (9!) Rakott kelkáposzta (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 383,51 kcal, fehérje: 19,53 g, zsír: 11,08 g, szénhidrát: 49,45 g, só: 1,82 g	Tej (7!) Kakaós csiga (tojásmentes) (7!,1!) Energia: 459,82 kcal, fehérje: 16,00 g, zsír: 9,31 g, szénhidrát: 77,36 g, só: 0,65 g		
2026.11.09.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Paradicsom Liga margarin Gluténmentes baguett Párizsi felvágott Energia: 208,47 kcal, fehérje: 4,13 g, zsír: 6,24 g, szénhidrát: 31,65 g, só: 1,22 g	Zöldségleves (9!) Rakott kelkáposzta (3!,7!) Gluténmentes baguett Szőlő Energia: 477,61 kcal, fehérje: 19,78 g, zsír: 14,92 g, szénhidrát: 62,84 g, só: 2,49 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.09.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kókuszital Paradicsom Kukoricás kenyér Liga margarin Párizsi felvágott Energia: 229,28 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,94 g, szénhidrát: 34,46 g, só: 1,43 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!) Rakott kelkáposzta (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 412,41 kcal, fehérje: 20,29 g, zsír: 13,13 g, szénhidrát: 51,36 g, só: 1,71 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		
2026.11.09.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kókuszital Paradicsom Kukoricás kenyér Liga margarin Párizsi felvágott Energia: 229,28 kcal, fehérje: 6,22 g, zsír: 6,94 g, szénhidrát: 34,46 g, só: 1,43 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!) Rakott kelkáposzta (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 412,41 kcal, fehérje: 20,29 g, zsír: 13,13 g, szénhidrát: 51,36 g, só: 1,71 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		
2026.11.10.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Póréhagymás vajkrém Teljes kiőrl.kifli Energia: 309,27 kcal, fehérje: 11,15 g, zsír: 8,58 g, szénhidrát: 45,33 g, só: 1,01 g	Zöldborsóleves (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Tészta köret (TOJÁSMENTES) Sertéspörkölt Vitamin saláta Energia: 494,63 kcal, fehérje: 18,96 g, zsír: 15,55 g, szénhidrát: 67,86 g, só: 2,01 g	Alma Gesztenye Marci Vizes zsemle Petrezselymes margarin Energia: 276,30 kcal, fehérje: 6,27 g, zsír: 5,94 g, szénhidrát: 48,40 g, só: 0,70 g		
2026.11.10.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Póréhagymás vajkrém Gluténmentes baguett Energia: 257,81 kcal, fehérje: 8,75 g, zsír: 8,30 g, szénhidrát: 34,85 g, só: 1,26 g	Zöldborsóleves (6!) Sertéspörkölt Tészta köret (GLUTÉNMENTES) Vitamin saláta Energia: 473,51 kcal, fehérje: 18,57 g, zsír: 15,50 g, szénhidrát: 63,11 g, só: 1,92 g	Alma Gesztenye Marci Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 241,77 kcal, fehérje: 2,85 g, zsír: 5,94 g, szénhidrát: 41,73 g, só: 0,91 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.10.	00248	Univ tejmentes óvoda		Teljes kiőrl.kifli Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Energia: 274,38 kcal, fehérje: 7,02 g, zsír: 5,52 g, szénhidrát: 48,11 g, só: 1,10 g	Zöldborsóleves (1!,3!) Sertéspörkölt Tészta köret (3!,1!) Vitamin saláta Energia: 526,99 kcal, fehérje: 25,02 g, zsír: 16,03 g, szénhidrát: 69,60 g, só: 1,62 g	Alma Gesztenye Marci Petrezselymes margarin Vizes zsemle Energia: 276,30 kcal, fehérje: 6,27 g, zsír: 5,94 g, szénhidrát: 48,40 g, só: 0,70 g		
2026.11.10.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Teljes kiőrl.kifli Tejeskávé (LAKTÓZMENTES) (1!,7!) Liga margarin Kaiser debreceni sonka Energia: 268,38 kcal, fehérje: 12,82 g, zsír: 6,52 g, szénhidrát: 38,51 g, só: 1,34 g	Zöldborsóleves (1!,3!) Sertéspörkölt Tészta köret (3!,1!) Vitamin saláta Energia: 526,99 kcal, fehérje: 25,02 g, zsír: 16,03 g, szénhidrát: 69,60 g, só: 1,62 g	Alma Gesztenye Marci Petrezselymes margarin Vizes zsemle Energia: 276,30 kcal, fehérje: 6,27 g, zsír: 5,94 g, szénhidrát: 48,40 g, só: 0,70 g		
2026.11.11.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Halkrém (4!) Vizes zsemle Energia: 281,00 kcal, fehérje: 14,59 g, zsír: 7,40 g, szénhidrát: 38,14 g, só: 1,12 g	Csontleves (TOJÁSMENTES) (9!) Pirított baconos sertésborda (1!,10!,1?) Fehérbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin Energia: 512,12 kcal, fehérje: 29,42 g, zsír: 14,71 g, szénhidrát: 63,66 g, só: 1,08 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.11.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Halkrém (4!) Gluténmentes baguett Energia: 255,50 kcal, fehérje: 11,19 g, zsír: 8,40 g, szénhidrát: 31,49 g, só: 1,37 g	Csontleves (9!) Pirított baconos sertésborda (gluténment.) (6!) Fehérbabfőzelék (gluténmentes) (7!,6!) Mandarin Gluténmentes baguett Energia: 605,21 kcal, fehérje: 28,48 g, zsír: 18,03 g, szénhidrát: 78,55 g, só: 2,18 g	Paprika Kaliforniai Tolle trappista sajt (7!) Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 230,67 kcal, fehérje: 9,98 g, zsír: 11,04 g, szénhidrát: 25,21 g, só: 1,62 g		
2026.11.11.	00248	Univ tejmentes óvoda		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	Csontleves (9!,3!,1!) Pirított baconos sertésborda (1!,10!,1?) Fehérbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 540,92 kcal, fehérje: 30,92 g, zsír: 16,03 g, szénhidrát: 66,51 g, só: 1,83 g	Kométa, sült sonka Liga margarin Vizes zsemle Paprika Kaliforniai Energia: 163,17 kcal, fehérje: 5,07 g, zsír: 2,21 g, szénhidrát: 31,58 g, só: 1,00 g		
2026.11.11.	00263	Univ laktóz mentes óvi		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	Csontleves (9!,3!,1!) Pirított baconos sertésborda (1!,10!,1?) Fehérbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 540,92 kcal, fehérje: 30,92 g, zsír: 16,03 g, szénhidrát: 66,51 g, só: 1,83 g	Kométa, sült sonka Liga margarin Vizes zsemle Paprika Kaliforniai Energia: 163,17 kcal, fehérje: 5,07 g, zsír: 2,21 g, szénhidrát: 31,58 g, só: 1,00 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.12.	00241	Univ Tojásmentes 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 (9!,1!) Tavaszi rizseshús Céklasaláta Energia: 490,40 kcal, fehérje: 16,33 g, zsír: 11,24 g, szénhidrát: 79,59 g, só: 2,09 g	Gyümölcsös joghurt Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 242,70 kcal, fehérje: 8,12 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 46,79 g, só: 0,64 g		
2026.11.12.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Delma szendvics margarin Paprika Ízes sonka Gluténmentes baguett Energia: 304,19 kcal, fehérje: 11,70 g, zsír: 6,63 g, szénhidrát: 47,11 g, só: 1,52 g	Paradicsom leves (9!,6!) Tavaszi rizseshús Céklasaláta Energia: 489,97 kcal, fehérje: 16,10 g, zsír: 11,31 g, szénhidrát: 79,42 g, só: 2,09 g	Gyümölcsös joghurt Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 217,20 kcal, fehérje: 4,72 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 40,14 g, só: 0,89 g		
2026.11.12.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Paprika Ízes sonka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 256,41 kcal, fehérje: 7,11 g, zsír: 4,67 g, szénhidrát: 44,90 g, só: 0,99 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Tavaszi rizseshús Céklasaláta Energia: 486,03 kcal, fehérje: 17,30 g, zsír: 11,44 g, szénhidrát: 78,04 g, só: 2,13 g	Barackos turmix (TEJMENTES) Delma szendvics 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
2026.11.12.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kakaó (LAKTÓZMENTES) (7!) Delma szendvics margarin Paprika Ízes sonka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 249,86 kcal, fehérje: 12,90 g, zsír: 5,68 g, szénhidrát: 35,32 g, só: 1,21 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Tavaszi rizseshús Céklasaláta Energia: 486,03 kcal, fehérje: 17,30 g, zsír: 11,44 g, szénhidrát: 78,04 g, só: 2,13 g	Barackos turmix (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 230,33 kcal, fehérje: 5,16 g, zsír: 2,66 g, szénhidrát: 46,44 g, só: 0,65 g		
2026.11.13.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Kukoricás kenyér Energia: 256,89 kcal, fehérje: 7,91 g, zsír: 8,08 g, szénhidrát: 37,59 g, só: 1,58 g	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (10!,12!,12?,7!,1!) Almás pite (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Energia: 631,82 kcal, fehérje: 16,45 g, zsír: 25,78 g, szénhidrát: 83,62 g, só: 2,18 g	Sajtkrém (7!) Uborka Teljes kiőrlésű zsemle Körte Energia: 188,87 kcal, fehérje: 6,27 g, zsír: 4,35 g, szénhidrát: 29,42 g, só: 0,79 g		
2026.11.13.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Gluténmentes baguett Energia: 245,89 kcal, fehérje: 5,76 g, zsír: 9,13 g, szénhidrát: 33,09 g, só: 1,63 g	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (gluténment.) (10!,12!,12?,7!,6!) Flekken szelet (6!) Tört burgonya Uborka saláta Energia: 523,28 kcal, fehérje: 25,66 g, zsír: 23,67 g, szénhidrát: 50,11 g, só: 2,09 g	Sajtkrém (7!) Uborka Gluténmentes baguett Körte Energia: 201,37 kcal, fehérje: 3,97 g, zsír: 5,25 g, szénhidrát: 32,27 g, só: 1,04 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.13.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Kukoricás kenyér Energia: 254,81 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,58 g	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.) (10!,12!,12?,1!) Almás pite (TEJMENTES) (1!) Energia: 604,30 kcal, fehérje: 15,75 g, zsír: 23,94 g, szénhidrát: 81,56 g, só: 2,01 g	Gépsonka Uborka Liga margarin Körte Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 176,52 kcal, fehérje: 7,27 g, zsír: 2,75 g, szénhidrát: 28,97 g, só: 1,13 g		
2026.11.13.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Kukoricás kenyér Energia: 254,81 kcal, fehérje: 7,65 g, zsír: 8,03 g, szénhidrát: 37,50 g, só: 1,58 g	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.) (10!,12!,12?,1!) Almás pite (TEJMENTES) (1!) Energia: 604,30 kcal, fehérje: 15,75 g, zsír: 23,94 g, szénhidrát: 81,56 g, só: 2,01 g	Gépsonka Uborka Liga margarin Körte Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 176,52 kcal, fehérje: 7,27 g, zsír: 2,75 g, szénhidrát: 28,97 g, só: 1,13 g		
2026.11.16.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Kefir Vizes zsemle Energia: 237,35 kcal, fehérje: 9,50 g, zsír: 5,05 g, szénhidrát: 36,75 g, só: 0,60 g	Tarhonyaleves (TOJÁSMENTES) Húspogácsa (TOJÁSMENTES) (1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin Energia: 523,90 kcal, fehérje: 15,76 g, zsír: 23,16 g, szénhidrát: 60,65 g, só: 1,80 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.16.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kefir Gluténmentes baguett Energia: 211,85 kcal, fehérje: 6,10 g, zsír: 6,05 g, szénhidrát: 30,10 g, só: 0,85 g	Tarhonyaleves Húspogácsa (GLUTÉNMENTES) (3!) Tökfőzelék (7!,6!) Mandarin Gluténmentes baguett Energia: 594,18 kcal, fehérje: 13,70 g, zsír: 28,01 g, szénhidrát: 65,57 g, só: 2,51 g	Liga margarin Csemege uborka Kemencés sült csirkemell sonka Gluténmentes baguett Energia: 153,25 kcal, fehérje: 5,36 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 24,28 g, só: 1,37 g		
2026.11.16.	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	Tarhonyaleves (3!,1!) Húspogácsa (3!,1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 552,00 kcal, fehérje: 16,68 g, zsír: 26,31 g, szénhidrát: 59,83 g, só: 2,25 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		
2026.11.16.	00263	Univ laktóz mentes óvi		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	Tarhonyaleves (3!,1!) Húspogácsa (3!,1!) Tökfőzelék (TEJMENTES) (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 552,00 kcal, fehérje: 16,68 g, zsír: 26,31 g, szénhidrát: 59,83 g, só: 2,25 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.17.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Delma szendvics margarin Kométa, sült sonka Energia: 211,30 kcal, fehérje: 10,51 g, zsír: 5,26 g, szénhidrát: 30,32 g, só: 1,22 g	Almalé 100% HD Sült csirkemell (1!) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Banán Energia: 435,56 kcal, fehérje: 21,16 g, zsír: 3,83 g, szénhidrát: 78,35 g, só: 1,32 g	Csokoládés puding (6!,7!) Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 310,00 kcal, fehérje: 8,97 g, zsír: 5,35 g, szénhidrát: 55,07 g, só: 0,83 g		
2026.11.17.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Paprika Delma szendvics margarin Főtt tojás (3!) Gluténmentes baguett Energia: 274,52 kcal, fehérje: 11,23 g, zsír: 9,01 g, szénhidrát: 34,86 g, só: 1,27 g	Narancslé Sült csirkemell (6!) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Banán Energia: 433,47 kcal, fehérje: 22,02 g, zsír: 3,74 g, szénhidrát: 75,12 g, só: 1,70 g	Csokoládés puding (6!,7!) Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 293,50 kcal, fehérje: 5,59 g, zsír: 7,35 g, szénhidrát: 48,44 g, só: 1,12 g		
2026.11.17.	00248	Univ tejmentes óvoda		Rizsital Delma szendvics margarin Főtt tojás (3!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 241,28 kcal, fehérje: 6,61 g, zsír: 6,06 g, szénhidrát: 38,64 g, só: 0,68 g	Almalé 100% HD Sült csirkemell (1!) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Szőlő Energia: 420,44 kcal, fehérje: 20,72 g, zsír: 3,94 g, szénhidrát: 74,61 g, só: 1,68 g	Alpro vaníliás desszert Delma szendvics 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
2026.11.17.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Rizsital Delma szendvics margarin Főtt tojás (3!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 241,28 kcal, fehérje: 6,61 g, zsír: 6,06 g, szénhidrát: 38,64 g, só: 0,68 g	Almalé 100% HD Sült csirkemell (1!) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Szőlő Energia: 420,44 kcal, fehérje: 20,72 g, zsír: 3,94 g, szénhidrát: 74,61 g, só: 1,68 g	Alpro vaníliás desszert Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 265,75 kcal, fehérje: 8,87 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 47,92 g, só: 0,82 g		
2026.11.18.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Kukoricás kenyér Energia: 281,36 kcal, fehérje: 10,50 g, zsír: 5,54 g, szénhidrát: 46,60 g, só: 1,15 g	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes) (9!,1!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Tészta köret (TOJÁSMENTES) Káposzta saláta Energia: 429,98 kcal, fehérje: 14,87 g, zsír: 12,02 g, szénhidrát: 63,80 g, só: 1,62 g	Csemege szalámi Delma szendvics margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 182,59 kcal, fehérje: 5,77 g, zsír: 7,67 g, szénhidrát: 21,06 g, só: 1,03 g		
2026.11.18.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Gluténmentes baguett Energia: 261,36 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 5,59 g, szénhidrát: 42,08 g, só: 1,16 g	Vegyes zöldségleves (gluténmentes) (9!,6!) Afrikai harcsapörkölt (GLUTÉNMENTES) (4!) Tészta köret (GLUTÉNMENTES) Káposzta saláta Energia: 432,57 kcal, fehérje: 14,81 g, zsír: 12,08 g, szénhidrát: 64,29 g, só: 1,62 g	Csemege szalámi Delma szendvics margarin Jégcsap retek Gluténmentes baguett Energia: 212,29 kcal, fehérje: 4,35 g, zsír: 10,07 g, szénhidrát: 23,91 g, só: 1,41 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.18.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kókuszital Delma szendvics margarin Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Kukoricás kenyér Energia: 224,30 kcal, fehérje: 3,90 g, zsír: 4,34 g, szénhidrát: 41,40 g, só: 1,14 g	Vegyes zöldségleves (tejmentes) (9!,1!,3!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Tészta köret (3!,1!) Káposzta saláta Energia: 461,76 kcal, fehérje: 20,82 g, zsír: 12,48 g, szénhidrát: 65,55 g, só: 1,23 g	Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek Csemege szalámi Energia: 209,51 kcal, fehérje: 6,73 g, zsír: 10,17 g, szénhidrát: 21,19 g, só: 1,21 g		
2026.11.18.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kókuszital Delma szendvics margarin Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Kukoricás kenyér Energia: 224,30 kcal, fehérje: 3,90 g, zsír: 4,34 g, szénhidrát: 41,40 g, só: 1,14 g	Vegyes zöldségleves (tejmentes) (9!,1!,3!) Afrikai harcsapörkölt (4!) Tészta köret (3!,1!) Káposzta saláta Energia: 461,76 kcal, fehérje: 20,82 g, zsír: 12,48 g, szénhidrát: 65,55 g, só: 1,23 g	Delma szendvics margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek Csemege szalámi Energia: 209,51 kcal, fehérje: 6,73 g, zsír: 10,17 g, szénhidrát: 21,19 g, só: 1,21 g		
2026.11.19.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Kenőmájas Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 324,47 kcal, fehérje: 12,85 g, zsír: 9,31 g, szénhidrát: 45,26 g, só: 1,18 g	Zöldséges karalábéleves (TOJÁSMENTES) (1!) Zöldséges sertésragu (1!) Párolt rizs Energia: 446,93 kcal, fehérje: 15,95 g, zsír: 14,89 g, szénhidrát: 61,55 g, só: 1,49 g	Gyümölcs saláta Liga margarin Vizes zsemle Energia: 253,70 kcal, fehérje: 5,48 g, zsír: 1,80 g, szénhidrát: 53,01 g, só: 0,65 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.19.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Kenőmájas Uborka Gluténmentes baguett Energia: 273,01 kcal, fehérje: 10,45 g, zsír: 9,03 g, szénhidrát: 34,78 g, só: 1,43 g	Zöldséges karalábéleves (6!) Zöldséges sertésragu (GLUTÉNMENT.) (6!) Párolt rizs Energia: 448,22 kcal, fehérje: 15,70 g, zsír: 14,98 g, szénhidrát: 61,70 g, só: 1,72 g	Gyümölcs saláta Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 228,20 kcal, fehérje: 2,08 g, zsír: 2,80 g, szénhidrát: 46,36 g, só: 0,90 g		
2026.11.19.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tejeskávé (TEJMENTES) (1!) Kenőmájas Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 297,43 kcal, fehérje: 6,20 g, zsír: 8,28 g, szénhidrát: 47,85 g, só: 0,93 g	Zöldséges karalábéleves (1!,3!) Zöldséges sertésragu (1!) Párolt rizs Energia: 447,54 kcal, fehérje: 16,54 g, zsír: 15,00 g, szénhidrát: 60,94 g, só: 1,72 g	Gyümölcs saláta Liga margarin Vizes zsemle Energia: 253,70 kcal, fehérje: 5,48 g, zsír: 1,80 g, szénhidrát: 53,01 g, só: 0,65 g		
2026.11.19.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tejeskávé (LAKTÓZMENTES) (1!,7!) Kenőmájas Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 291,43 kcal, fehérje: 12,00 g, zsír: 9,28 g, szénhidrát: 38,25 g, só: 1,17 g	Zöldséges karalábéleves (1!,3!) Zöldséges sertésragu (1!) Párolt rizs Energia: 447,54 kcal, fehérje: 16,54 g, zsír: 15,00 g, szénhidrát: 60,94 g, só: 1,72 g	Gyümölcs saláta Liga margarin Vizes zsemle Energia: 253,70 kcal, fehérje: 5,48 g, zsír: 1,80 g, szénhidrát: 53,01 g, só: 0,65 g		
2026.11.20.	00241	Univ Tojásmentes 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 (TOJÁSMENTES) (1!) Burgonyás tészta (TOJÁSMENTES) Uborka saláta Energia: 528,17 kcal, fehérje: 18,30 g, zsír: 11,10 g, szénhidrát: 86,81 g, só: 1,25 g	Kockasajt Vizes zsemle Energia: 217,30 kcal, fehérje: 8,71 g, zsír: 5,81 g, szénhidrát: 31,79 g, só: 0,88 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.20.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Gluténmentes baguett Energia: 251,34 kcal, fehérje: 10,87 g, zsír: 6,39 g, szénhidrát: 35,32 g, só: 1,66 g	Lencsegulyás (6!) Burgonyás tészta Uborka saláta Energia: 536,40 kcal, fehérje: 18,19 g, zsír: 11,39 g, szénhidrát: 87,85 g, só: 0,97 g	Gluténmentes baguett Kockasajt Energia: 191,80 kcal, fehérje: 5,31 g, zsír: 6,81 g, szénhidrát: 25,14 g, só: 1,13 g		
2026.11.20.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Energia: 140,94 kcal, fehérje: 5,38 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 23,34 g, só: 0,98 g	Lencsegulyás (1!,3!) Burgonyás tészta (3!,1!) Uborka saláta Energia: 538,75 kcal, fehérje: 23,96 g, zsír: 11,99 g, szénhidrát: 82,61 g, só: 1,40 g	Almapüré Gesztenye Marci Snidlinges margarin Vizes zsemle Energia: 308,56 kcal, fehérje: 6,34 g, zsír: 5,70 g, szénhidrát: 56,23 g, só: 0,69 g		
2026.11.20.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Energia: 140,94 kcal, fehérje: 5,38 g, zsír: 2,32 g, szénhidrát: 23,34 g, só: 0,98 g	Lencsegulyás (1!,3!) Burgonyás tészta (3!,1!) Uborka saláta Energia: 538,75 kcal, fehérje: 23,96 g, zsír: 11,99 g, szénhidrát: 82,61 g, só: 1,40 g	Almapüré Gesztenye Marci Snidlinges margarin Vizes zsemle Energia: 308,56 kcal, fehérje: 6,34 g, zsír: 5,70 g, szénhidrát: 56,23 g, só: 0,69 g		
2026.11.23.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tea Kőrözött (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 164,23 kcal, fehérje: 7,00 g, zsír: 2,37 g, szénhidrát: 26,94 g, só: 0,67 g	Köménymagleves (1!) Lecsós ragu (1!) Bulgur (1!) Mandarin Energia: 473,64 kcal, fehérje: 21,61 g, zsír: 14,15 g, szénhidrát: 66,32 g, só: 1,73 g	Tej (7!) Pogácsa (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Energia: 374,51 kcal, fehérje: 14,80 g, zsír: 9,02 g, szénhidrát: 58,67 g, só: 1,66 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.23.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Kőrözött (7!) Gluténmentes baguett Energia: 185,41 kcal, fehérje: 5,00 g, zsír: 3,32 g, szénhidrát: 31,54 g, só: 0,97 g	Köménymagleves (6!) Lecsós ragu (6!) Párolt rizs Mandarin Energia: 447,81 kcal, fehérje: 18,53 g, zsír: 14,79 g, szénhidrát: 59,03 g, só: 1,79 g	Kométa, sült sonka Liga margarin Paprika Gluténmentes baguett Almalé 100% HD Energia: 236,42 kcal, fehérje: 2,23 g, zsír: 4,71 g, szénhidrát: 46,34 g, só: 1,30 g		
2026.11.23.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Szendvics sonka Teljes kiőrlésű kenyér Paprika Energia: 176,95 kcal, fehérje: 6,73 g, zsír: 3,86 g, szénhidrát: 27,26 g, só: 1,17 g	Köménymagleves (1!) Lecsós ragu (1!) Bulgur (1!) Szőlő Energia: 469,64 kcal, fehérje: 22,03 g, zsír: 13,51 g, szénhidrát: 67,09 g, só: 1,45 g	Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 281,41 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 6,30 g, szénhidrát: 48,09 g, só: 1,40 g		
2026.11.23.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Liga margarin Szendvics sonka Teljes kiőrlésű kenyér Paprika Energia: 176,95 kcal, fehérje: 6,73 g, zsír: 3,86 g, szénhidrát: 27,26 g, só: 1,17 g	Köménymagleves (1!) Lecsós ragu (1!) Bulgur (1!) Szőlő Energia: 469,64 kcal, fehérje: 22,03 g, zsír: 13,51 g, szénhidrát: 67,09 g, só: 1,45 g	Pogácsa (TEJMENTES) (3!,1!) Energia: 281,41 kcal, fehérje: 8,33 g, zsír: 6,30 g, szénhidrát: 48,09 g, só: 1,40 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.24.	00241	Univ Tojásmentes 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	Sütőtökkrémleves (1!,7!) Borsos tokány (1!) Tört burgonya Csemege uborka Alma Energia: 479,33 kcal, fehérje: 21,83 g, zsír: 11,77 g, szénhidrát: 69,58 g, só: 1,89 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		
2026.11.24.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Zöldhagymás sajtkrém Gluténmentes baguett Energia: 260,31 kcal, fehérje: 11,13 g, zsír: 7,40 g, szénhidrát: 35,00 g, só: 1,32 g	Sütőtökkrémleves (gluténmentes) (7!,6!) Borsos tokány (6!) Tört burgonya Csemege uborka Alma Energia: 421,88 kcal, fehérje: 20,20 g, zsír: 9,48 g, szénhidrát: 61,77 g, só: 2,13 g	Zala felvágott Delma szendvics margarin Paprika Gluténmentes baguett Energia: 183,02 kcal, fehérje: 4,33 g, zsír: 6,61 g, szénhidrát: 24,44 g, só: 1,26 g		
2026.11.24.	00248	Univ tejmentes óvoda		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	Sütőtökkrémleves (tejmentes) (1!) Borsos tokány (1!) Tört burgonya Csemege uborka Alma Energia: 452,22 kcal, fehérje: 20,22 g, zsír: 11,57 g, szénhidrát: 65,04 g, só: 1,88 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.24.	00263	Univ laktóz mentes óvi		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	Sütőtökkrémleves (tejmentes) (1!) Borsos tokány (1!) Tört burgonya Csemege uborka Alma Energia: 452,22 kcal, fehérje: 20,22 g, zsír: 11,57 g, szénhidrát: 65,04 g, só: 1,88 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.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Kakaó (7!) Liga margarin Pulykamell sonka Uborka Vizes zsemle Energia: 403,71 kcal, fehérje: 18,56 g, zsír: 7,32 g, szénhidrát: 64,95 g, só: 1,50 g	Zöldséges rizsleves (9!) Rakott zöldbab (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 381,16 kcal, fehérje: 17,98 g, zsír: 10,57 g, szénhidrát: 51,69 g, só: 1,51 g	Gyümölcsös joghurt Liga margarin Vizes zsemle Energia: 242,70 kcal, fehérje: 8,12 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 46,79 g, só: 0,64 g		
2026.11.25.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Gluténmentes baguett Energia: 389,45 kcal, fehérje: 14,86 g, zsír: 9,80 g, szénhidrát: 58,02 g, só: 1,38 g	Zöldséges rizsleves (9!) Rakott zöldbab (7!) Körte Gluténmentes baguett Energia: 482,17 kcal, fehérje: 18,14 g, zsír: 15,36 g, szénhidrát: 64,81 g, só: 2,29 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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.25.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Vizes zsemle Energia: 314,16 kcal, fehérje: 8,17 g, zsír: 6,18 g, szénhidrát: 55,71 g, só: 0,76 g	Zöldséges reszelttészta leves (3!,9!,1!) Rakott zöldbab (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 396,05 kcal, fehérje: 18,63 g, zsír: 11,26 g, szénhidrát: 53,17 g, só: 1,65 g	Almaturmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 236,25 kcal, fehérje: 5,11 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 46,75 g, só: 0,65 g		
2026.11.25.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kakaó (LAKTÓZMENTES) (7!) Liga margarin Főtt tojás (3!) Uborka Vizes zsemle Energia: 307,61 kcal, fehérje: 13,96 g, zsír: 7,19 g, szénhidrát: 46,13 g, só: 0,98 g	Zöldséges reszelttészta leves (3!,9!,1!) Rakott zöldbab (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 396,05 kcal, fehérje: 18,63 g, zsír: 11,26 g, szénhidrát: 53,17 g, só: 1,65 g	Almaturmix Liga margarin Vizes zsemle Energia: 236,25 kcal, fehérje: 5,11 g, zsír: 2,87 g, szénhidrát: 46,75 g, só: 0,65 g		
2026.11.26.	00241	Univ Tojásmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 224,71 kcal, fehérje: 7,76 g, zsír: 8,18 g, szénhidrát: 28,49 g, só: 1,33 g	Tejszínes baconos csirke (tojásmentes) (7!,1!) Zöldséges karfiolleves (TEJ-TOJÁSMENTES) (1!) Tészta köret (TOJÁSMENTES) Energia: 480,49 kcal, fehérje: 20,25 g, zsír: 17,68 g, szénhidrát: 57,77 g, só: 1,63 g	Mandarin Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Energia: 293,88 kcal, fehérje: 9,29 g, zsír: 3,98 g, szénhidrát: 53,80 g, só: 0,82 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.26.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tea Főtt bécsi rudacska Ketchup Gluténmentes baguett Energia: 245,89 kcal, fehérje: 5,76 g, zsír: 9,13 g, szénhidrát: 33,09 g, só: 1,63 g	Zöldséges karfiolleves (6!) Tejszínes baconos csirke (gluténmentes) (7!,6!) Tészta köret (GLUTÉNMENTES) Energia: 518,08 kcal, fehérje: 20,16 g, zsír: 21,54 g, szénhidrát: 58,35 g, só: 1,94 g	Mandarin Alpro vaníliás desszert Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 268,38 kcal, fehérje: 5,89 g, zsír: 4,98 g, szénhidrát: 47,15 g, só: 1,07 g		
2026.11.26.	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 karfiolleves (1!,3!) Baconos csirke (tejmentes) (1!) Teljes kiőrlésű tésztaköret (3?,1!) Energia: 403,27 kcal, fehérje: 24,45 g, zsír: 11,19 g, szénhidrát: 47,53 g, só: 1,76 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 314,13 kcal, fehérje: 9,23 g, zsír: 3,98 g, szénhidrát: 58,78 g, só: 0,82 g		
2026.11.26.	00263	Univ laktóz mentes óvi		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 karfiolleves (1!,3!) Baconos csirke (tejmentes) (1!) Teljes kiőrlésű tésztaköret (3?,1!) Energia: 403,27 kcal, fehérje: 24,45 g, zsír: 11,19 g, szénhidrát: 47,53 g, só: 1,76 g	Alpro vaníliás desszert Liga margarin Vizes zsemle Szőlő Energia: 314,13 kcal, fehérje: 9,23 g, zsír: 3,98 g, szénhidrát: 58,78 g, só: 0,82 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.27.	00241	Univ Tojásmentes 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	Babgulyás (TOJÁSMENTES) (1!) Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES) Alma Energia: 518,11 kcal, fehérje: 15,53 g, zsír: 9,62 g, szénhidrát: 91,38 g, só: 0,89 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		
2026.11.27.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Tej (7!) Paradicsom Sváb füstölt sonka Liga margarin Gluténmentes baguett Energia: 252,05 kcal, fehérje: 11,70 g, zsír: 6,04 g, szénhidrát: 35,42 g, só: 1,60 g	Babgulyás (3!,6!) Tejberizs kakaós szórattal (7!) Alma Energia: 526,23 kcal, fehérje: 20,65 g, zsír: 10,80 g, szénhidrát: 85,35 g, só: 1,08 g	Gouda sajt (7!) Liga margarin Uborka Gluténmentes baguett Energia: 241,04 kcal, fehérje: 9,15 g, zsír: 10,80 g, szénhidrát: 24,53 g, só: 1,51 g		
2026.11.27.	00248	Univ tejmentes óvoda		Tea Liga margarin Sváb füstölt sonka Paradicsom Teljes kiőrl.kifli Energia: 190,10 kcal, fehérje: 7,17 g, zsír: 4,29 g, szénhidrát: 29,34 g, só: 1,12 g	Babgulyás (3!,1!) Tejberizs kakaós szórattal Alma Energia: 525,35 kcal, fehérje: 16,32 g, zsír: 9,88 g, szénhidrát: 92,15 g, só: 0,87 g	Liga margarin Uborka Vizes zsemle Kométa, kemencés sült karaj Energia: 193,75 kcal, fehérje: 9,29 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 30,65 g, só: 1,05 g		
2026.11.27.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Tea Liga margarin Sváb füstölt sonka Paradicsom Teljes kiőrl.kifli Energia: 190,10 kcal, fehérje: 7,17 g, zsír: 4,29 g, szénhidrát: 29,34 g, só: 1,12 g	Babgulyás (3!,1!) Tejberizs kakaós szórattal Alma Energia: 525,35 kcal, fehérje: 16,32 g, zsír: 9,88 g, szénhidrát: 92,15 g, só: 0,87 g	Liga margarin Uborka Vizes zsemle Kométa, kemencés sült karaj Energia: 193,75 kcal, fehérje: 9,29 g, zsír: 3,47 g, szénhidrát: 30,65 g, só: 1,05 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.30.	00241	Univ Tojásmentes 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!) Sertéssült (1!) Magyaros burgonyafőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Banán Energia: 477,29 kcal, fehérje: 20,77 g, zsír: 13,28 g, szénhidrát: 66,32 g, só: 2,07 g	Vaníliaízű puding kakaós öntettel Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 250,75 kcal, fehérje: 6,37 g, zsír: 2,68 g, szénhidrát: 49,42 g, só: 1,44 g		
2026.11.30.	00245	Univ gluténmentes óvoda		Kakaó (7!) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Gluténmentes baguett Energia: 339,11 kcal, fehérje: 10,68 g, zsír: 10,12 g, szénhidrát: 47,04 g, só: 1,56 g	Zöldségleves (9!) Sertéssült (6!) Burgonyafőzelék (6!) Gluténmentes baguett Banán Energia: 507,25 kcal, fehérje: 19,53 g, zsír: 13,95 g, szénhidrát: 72,84 g, só: 2,17 g	Vaníliaízű puding kakaós öntettel Delma szendvics margarin Gluténmentes baguett Energia: 164,00 kcal, fehérje: 2,25 g, zsír: 2,91 g, szénhidrát: 31,02 g, só: 1,27 g		
2026.11.30.	00248	Univ tejmentes óvoda		Kakaó (TEJMENTES) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 292,31 kcal, fehérje: 6,15 g, zsír: 8,17 g, szénhidrát: 44,98 g, só: 1,03 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Sertéssült (1!) Magyaros burgonyafőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 498,47 kcal, fehérje: 21,77 g, zsír: 13,57 g, szénhidrát: 69,61 g, só: 2,03 g	Alpro vaníliás desszert Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 191,75 kcal, fehérje: 6,45 g, zsír: 3,53 g, szénhidrát: 32,85 g, só: 0,52 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.11.30.	00263	Univ laktóz mentes óvi		Kakaó (LAKTÓZMENTES) (7!) Delma szendvics margarin Paprikás szalámi Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 285,76 kcal, fehérje: 11,94 g, zsír: 9,18 g, szénhidrát: 35,40 g, só: 1,25 g	Zöldségleves (9!,3!,1!) Sertéssült (1!) Magyaros burgonyafőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő Energia: 498,47 kcal, fehérje: 21,77 g, zsír: 13,57 g, szénhidrát: 69,61 g, só: 2,03 g	Alpro vaníliás desszert Delma szendvics margarin Vizes zsemle Energia: 191,75 kcal, fehérje: 6,45 g, zsír: 3,53 g, szénhidrát: 32,85 g, só: 0,52 g		