Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.01.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Liga margarin Sárgabarack extradzsem Kukoricás kenyér Energia: 269,36 kcal, fehérje: 10,51 g, zsír: 4,50 g, szénhidrát: 45,94 g, só: 1,11 g	Hagymaleves (7!,1!) Rozmaringos-fokhagymás csirkemell (7!,10?,6?,3?,9!,1?,7?) Sárgarépás rizs (10?,3?,9?,1?,7?,6?) Energia: 509,78 kcal, fehérje: 21,77 g, zsír: 19,28 g, szénhidrát: 61,98 g, só: 1,28 g	Pick sertés párizsi (6!) Liga margarin Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 173,25 kcal, fehérje: 6,32 g, zsír: 6,22 g, szénhidrát: 21,64 g, só: 1,09 g		
2026.12.02.	00240	Univ óvoda		Tea Füstölt mozzarella sajt (7!) Paprika Kaliforniai Kukoricás kenyér Energia: 253,49 kcal, fehérje: 10,95 g, zsír: 6,85 g, szénhidrát: 36,29 g, só: 0,95 g	Daragaluskaleves (3!,1!,9!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Vagdalt (3!,1!,6!,7!) Felesborsófőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin Energia: 591,02 kcal, fehérje: 22,82 g, zsír: 25,74 g, szénhidrát: 64,76 g, só: 1,82 g	Tej (7!) Pizzás csiga Energia: 220,80 kcal, fehérje: 7,70 g, zsír: 9,50 g, szénhidrát: 25,55 g, só: 0,95 g		
2026.12.03.	00240	Univ óvoda		Tejeskávé (7!,1!) Kenőmájas Jégcsap retek Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 298,03 kcal, fehérje: 12,57 g, zsír: 8,09 g, szénhidrát: 41,49 g, só: 1,15 g	Zellerkrémleves (1!,9!,7!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Indiai joghurtos csirke (6!,7!,1!,10?,11?,6?,3?,9?,1?,7?) Jázmin rizs Energia: 447,63 kcal, fehérje: 23,35 g, zsír: 10,91 g, szénhidrát: 62,92 g, só: 1,12 g	Gyümölcsös joghurt Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 209,45 kcal, fehérje: 6,49 g, zsír: 3,42 g, szénhidrát: 40,47 g, só: 0,49 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.04.	00240	Univ óvoda		Főtt tojás (3!) Tej (7!) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 244,80 kcal, fehérje: 13,17 g, zsír: 7,04 g, szénhidrát: 30,44 g, só: 0,93 g	Tárkonyos harcsaraguleves (3!,9!,7!,1!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Túrós metélt (7!,3!,1!) Energia: 493,99 kcal, fehérje: 23,80 g, zsír: 15,95 g, szénhidrát: 61,66 g, só: 0,81 g	Ízes sonka Liga margarin Paprika Vizes zsemle Energia: 181,32 kcal, fehérje: 8,11 g, zsír: 2,41 g, szénhidrát: 31,07 g, só: 1,00 g		
2026.12.07.	00240	Univ óvoda		Pöttyös kakaó (7!) Vajas ízű margarin (7!) Szendvics kifli Energia: 327,25 kcal, fehérje: 11,14 g, zsír: 8,96 g, szénhidrát: 48,66 g, só: 0,87 g	Köménymagleves (1!,3!,7!) Fokhagymás csirkemell (3?,9?,1?,1!) Zöldborsófőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 431,89 kcal, fehérje: 29,40 g, zsír: 10,43 g, szénhidrát: 52,75 g, só: 1,39 g	Zala felvágott Liga margarin Csemege uborka Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 159,75 kcal, fehérje: 6,46 g, zsír: 4,67 g, szénhidrát: 21,33 g, só: 1,12 g		
2026.12.08.	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	Karfiolleves (7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Zöldséges sertésragu (1!) Bulgur (1!) Alma Energia: 445,79 kcal, fehérje: 19,10 g, zsír: 15,94 g, szénhidrát: 58,54 g, só: 1,80 g	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		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.09.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Virágméz Kukoricás kenyér Energia: 288,63 kcal, fehérje: 10,48 g, zsír: 4,50 g, szénhidrát: 50,77 g, só: 1,11 g	Csontleves (3!,1!,9!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Párolt sertésszelet (1!,10!,1?) Paradicsommártás, Főtt burgonya (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 486,88 kcal, fehérje: 22,48 g, zsír: 12,75 g, szénhidrát: 69,05 g, só: 1,71 g	Kaiser debreceni sonka Delma szendvics margarin Uborka Teljes kiőrl.kifli Energia: 153,25 kcal, fehérje: 6,92 g, zsír: 3,54 g, szénhidrát: 22,28 g, só: 1,09 g		
2026.12.10.	00240	Univ óvoda		Tea Paprika Kaliforniai Kapros túró (7!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 172,75 kcal, fehérje: 7,02 g, zsír: 2,63 g, szénhidrát: 28,46 g, só: 0,67 g	Fokhagymakrém leves (7!,10?,3?,9?,1?,7?,1!,6?) Pirított tökmag Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel (3!,1!,10?,6!,3?,9?,1?,5?,7?,12!) Mandarin Energia: 542,97 kcal, fehérje: 29,91 g, zsír: 16,63 g, szénhidrát: 66,49 g, só: 1,09 g	Áfonyás muffin Tej (7!) Energia: 321,23 kcal, fehérje: 8,25 g, zsír: 14,38 g, szénhidrát: 39,91 g, só: 0,46 g		
2026.12.11.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Kukoricás kenyér Delma szendvics margarin Csirkemell sonka Paradicsom Energia: 265,74 kcal, fehérje: 13,62 g, zsír: 5,44 g, szénhidrát: 39,82 g, só: 1,55 g	Babgulyás (3!,1!) Túrógombóc (1!,7!,8?) Alma Energia: 621,32 kcal, fehérje: 24,09 g, zsír: 14,81 g, szénhidrát: 95,50 g, só: 1,74 g	Sajtkrém (7!) Paprika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 148,74 kcal, fehérje: 5,59 g, zsír: 3,50 g, szénhidrát: 22,08 g, só: 0,74 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.14.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Delma szendvics margarin Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal Kukoricás kenyér Energia: 272,36 kcal, fehérje: 10,48 g, zsír: 4,54 g, szénhidrát: 46,58 g, só: 1,11 g	Zöldségleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,3!,1!,6?) Székelykáposzta tejföllel (12?,7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér Banán Energia: 424,35 kcal, fehérje: 20,36 g, zsír: 17,21 g, szénhidrát: 45,20 g, só: 3,12 g	Sajtos kocka pogácsa Tej (7!) Energia: 287,30 kcal, fehérje: 9,70 g, zsír: 13,75 g, szénhidrát: 30,65 g, só: 1,80 g		
2026.12.15.	00240	Univ óvoda		Kakaó (7!) Liga margarin Familia toast sonkás szelet Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 318,56 kcal, fehérje: 14,81 g, zsír: 6,47 g, szénhidrát: 48,48 g, só: 1,43 g	Brokkolikrémleves (1!,7!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Pirított napraforgómag Currys csirkemell (6!,7!,1!,10?,11?,6?,3?,9?,1?,7?) Jázmin rizs Energia: 483,00 kcal, fehérje: 24,70 g, zsír: 15,95 g, szénhidrát: 59,60 g, só: 0,84 g	Kinder tejszelet (6?,3!,1!,7!) Alma Energia: 145,83 kcal, fehérje: 2,52 g, zsír: 8,12 g, szénhidrát: 15,10 g, só: 0,18 g		
2026.12.16.	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	Burgonyaleves (9!,7!,1!,3!,10?,6?,3?,9?,1?,7?) Afrikai harcsapörkölt (4!) Bulgur (1!) Csemege uborka Mandarin Energia: 448,30 kcal, fehérje: 19,58 g, zsír: 13,57 g, szénhidrát: 63,71 g, só: 2,25 g	Tolle trappista sajt (7!) Uborka Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 224,53 kcal, fehérje: 12,40 g, zsír: 11,11 g, szénhidrát: 21,68 g, só: 1,42 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.17.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Majorannás májas Paprika Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 251,70 kcal, fehérje: 12,81 g, zsír: 7,66 g, szénhidrát: 31,22 g, só: 1,18 g	Tarhonyáshús ovi (3!,1!) Céklasaláta Almalé (100%) Energia: 497,14 kcal, fehérje: 21,93 g, zsír: 13,42 g, szénhidrát: 72,70 g, só: 1,47 g	Gyümölcsös joghurt Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 209,45 kcal, fehérje: 6,49 g, zsír: 3,42 g, szénhidrát: 40,47 g, só: 0,49 g		
2026.12.18.	00240	Univ óvoda		Főtt tojás (3!) Tej (7!) Delma szendvics margarin Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 244,80 kcal, fehérje: 13,17 g, zsír: 7,04 g, szénhidrát: 30,44 g, só: 0,93 g	Lencseleves (3?,9?,1?,7?,1!,3!,10?,6?) Tejberizs kakaós szórattal (7!) Alma Energia: 480,93 kcal, fehérje: 16,26 g, zsír: 7,74 g, szénhidrát: 85,79 g, só: 0,91 g	Csemege szalámi Delma szendvics margarin Jégcsap retek Szendvics kifli Energia: 216,11 kcal, fehérje: 6,18 g, zsír: 7,78 g, szénhidrát: 29,54 g, só: 1,01 g		
2026.12.21.	00240	Univ óvoda		Pöttyös kakaó (7!) Natúr vajkrém (7!) Uborka Vizes zsemle Energia: 334,56 kcal, fehérje: 13,40 g, zsír: 8,27 g, szénhidrát: 50,57 g, só: 0,97 g	Zöldséges rizsleves (9!,10?,3?,9?,1?,7?,6?) Dinó figurák (10?,11?,6?,3?,9?,1!,7?) Magyaros zöldbabfőzelék (1!) Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 391,50 kcal, fehérje: 14,08 g, zsír: 12,95 g, szénhidrát: 52,18 g, só: 2,07 g	Epres zabrudi Banán Energia: 185,98 kcal, fehérje: 2,68 g, zsír: 4,26 g, szénhidrát: 33,52 g, só: 0,07 g		
2026.12.22.	00240	Univ óvoda		Tea Gépsonka Liga margarin Paprika Teljes kiőrl.kifli Energia: 185,48 kcal, fehérje: 7,02 g, zsír: 3,76 g, szénhidrát: 29,47 g, só: 1,12 g	Tojásleves (3!,1!) Húsos rakott penne (7!,3?,1!) Energia: 464,98 kcal, fehérje: 20,14 g, zsír: 20,22 g, szénhidrát: 48,91 g, só: 0,63 g	Gouda sajt (7!) Liga margarin Paradicsom Császárzsemle Energia: 285,02 kcal, fehérje: 13,03 g, zsír: 10,64 g, szénhidrát: 33,01 g, só: 1,56 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2026.12.23.	00240	Univ óvoda		Tej (7!) Teljes kiőrl.kakaós csiga Energia: 261,56 kcal, fehérje: 9,60 g, zsír: 9,40 g, szénhidrát: 34,65 g, só: 0,78 g	Paradicsom leves (3!,1!,9!) Sült csirkecomb (3?,9?,1?) Burgonyapüré (10?,6?,3?,9?,1?,7?,12!) Csemege uborka Alma Energia: 390,14 kcal, fehérje: 22,31 g, zsír: 9,89 g, szénhidrát: 50,46 g, só: 1,93 g	Csokoládés puding (6!,7!) Pécsváradi kifli (3?,1!,7!) Energia: 276,75 kcal, fehérje: 7,34 g, zsír: 4,97 g, szénhidrát: 48,75 g, só: 0,68 g		