

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Alsó tagozatos étrend - 36. hét 2026. augusztus 31. - szeptember 4.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
254 Kcal	10 g	9 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	5 g	1,4 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Kedd

Fatörzs kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
299 Kcal	13 g	8 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	14 g	0,8 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Szerda

Tojáskrémes
zsemle ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
251 Kcal	8 g	8 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1,2 g

Allergén: glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér ^(1,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
365 Kcal	13 g	11 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	24 g	1,5 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
226 Kcal	6 g	6 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	7 g	0,9 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Zellerleves ^(1,9)

Paprikás csirke
orsótésztával ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
707 Kcal	32 g	30 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	4 g	0,9 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt

Daragaluskaleves ^(1,3,9)

Burgonyafőzelék,
fasírozott ^(1,3,7)

Félbarna kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
770 Kcal	36 g	20 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
110 g	7 g	2,5 g

Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)

Sonkás-kukoricás
pizzaszelet ^(1,7)

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
894 Kcal	51 g	25 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
114 g	14 g	2,1 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)

Tökfőzelék
sült virslivel ^(1,7)

Burgonyás kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
855 Kcal	33 g	46 g / 11,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	7 g	2,4 g

Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár

Gyümölcsleves ^(1,7)

Rántott hal, párolt rizs,
savanyúság ^(1,3,4)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
781 Kcal	30 g	28 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
100 g	26 g	0,9 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal

Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója

Korpás buci,
kocka sajt ^(1,7)

Kenőmájás,
zöldséges zsemle ⁽¹⁾

Banán

Lekváros bukta ^(1,3,7)

Erdei gyümölcsös
zabkeksz ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
180 Kcal	8 g	5 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	1 g	0,9 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető:

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
255 Kcal	12 g	9 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	2 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
126 Kcal	2 g	0 g / 0 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	25 g	0,1 g

Allergén:

Feltételezhető:

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
128 Kcal	3 g	1 g / 0,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	14 g	0,1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
233 Kcal	4 g	9 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	10 g	0,4 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | J

Allergén anyagok jelölése: 1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kén-dioxid, szulfít

A változás jogát fenntartjuk!

e-mail: info@egyetemetterem.hu; honlap: www.egyetemetterem.hu; telefon: +36 30 325 1444

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Óvodai étrend - 36. hét 2026. augusztus 31. - szeptember 4.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
206 Kcal	8 g	7 g / 2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	5 g	1,1 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Kedd

Fatörzs kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
234 Kcal	10 g	6 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	11 g	0,6 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Szerda

Tojáskrémes
zsemle ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
235 Kcal	8 g	7 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1,1 g

Allergén: glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér ^(1,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
292 Kcal	10 g	8 g / 3,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	19 g	1,2 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
209 Kcal	6 g	4 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	7 g	0,9 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt

Tízórai

Ebéd

Zellerleves ^(1,9)

Paprikás csirke
orsótésztával ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
606 Kcal	28 g	27 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	4 g	0,6 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt

Daragaluskaleves ^(1,3,9)

Burgonyafőzelék,
fasírozott ^(1,3,7)

Félbarna kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
607 Kcal	27 g	16 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	6 g	1,8 g

Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)

Sonkás-kukoricás
pizzaszelet ^(1,7)

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
647 Kcal	38 g	17 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	12 g	1,4 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)

Tökfőzelék
sült virslivel ^(1,7)

Burgonyás kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
670 Kcal	27 g	39 g / 10,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	5 g	1,7 g

Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár

Gyümölcsleves ^(1,7)

Rántott hal, párolt rizs,
savanyúság ^(1,3,4)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
587 Kcal	24 g	19 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	18 g	0,7 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal

Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója

Uzsonna

Korpás buci,
kocka sajt ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
180 Kcal	8 g	5 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	1 g	0,9 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető:

Kenőmájás,
zöldséges zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
197 Kcal	9 g	6 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	2 g	1,6 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Banán

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
126 Kcal	2 g	0 g / 0 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	25 g	0,1 g

Allergén:

Feltételezhető:

Lekváros bukta ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
102 Kcal	2 g	1 g / 0,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	11 g	0,1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

Erdei gyümölcsös
zabkeksz ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
233 Kcal	4 g	9 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	10 g	0,4 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | J

Allergén anyagok jelölése: 1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kén-dioxid, szulfít

A változás jogát fenntartjuk!

e-mail: info@egyetemetterem.hu; honlap: www.egyetemetterem.hu; telefon: +36 30 325 1444