

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Alsó tagozat 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 A

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)

Zúza pörkölt,
párolt rizs ⁽¹⁾

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
796 Kcal	42 g	21 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
108 g	9 g	0,8 g

Allergén: zeller; glutén
Feltételezhető: csillagfűrt

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)

Sült csirkecomb,
petrezselymes burgonya

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
658 Kcal	38 g	25 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	27 g	0,8 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfit; szója

Ebéd B

Zellerleves ^(1,9)

Sertésszelet tejszínes
gombamártás,
burgonyakrokkett ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
693 Kcal	31 g	31 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
72 g	4 g	0,8 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt

Daragaluskaleves ^(1,3,9)

Karfiollal felülsütött
jércemell, párolt rizs és gőzölt
zöldség ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
632 Kcal	40 g	16 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
81 g	5 g	1,5 g

Allergén: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz
Feltételezhető:

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)

Császárszalonnás sajtos
galuska, házi káposztasaláta
^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
765 Kcal	31 g	30 g / 9,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	6 g	1,9 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt

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, szulfit; 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.:
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

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.:
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, szulfit

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, szulfit

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!

Felső tagozat étrend - 36. hét 2026. augusztus 31. - szeptember 4.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
321 Kcal	13 g	13 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	5 g	1,9 g

Allergén: glutén
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Kedd

Fatörzs kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
363 Kcal	16 g	10 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	18 g	1 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás
Feltételezhető:

Szerda

Tojáskrémes
zsemle ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
268 Kcal	9 g	10 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1,3 g

Allergén: glutén; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér ^(1,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
443 Kcal	16 g	13 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	30 g	1,8 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén
Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
235 Kcal	6 g	7 g / 3,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	7 g	0,9 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: csillagfűrt

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Zellerleves ^(1,9)

Paprikás csirke
orsótésztával ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
842 Kcal	38 g	34 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	5 g	1,1 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.:
858 Kcal	40 g	23 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
121 g	8 g	2,8 g

Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)

Zúza pörkölt,
párolt rizs ⁽¹⁾

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1003 Kcal	52 g	26 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
138 g	10 g	1,1 g

Allergén: zeller; glutén
Feltételezhető: csillagfűrt

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)

Tökfőzelék

sült virslivel ^(1,7)

Burgonyás kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
950 Kcal	36 g	52 g / 12 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	8 g	2,7 g

Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár

Gyümölcsleves ^(1,7)

Sült csirkecomb,
petrezselymes burgonya

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
833 Kcal	45 g	34 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	31 g	1,1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfit; szója

Zellerleves ^(1,9)

Sertésszelet tejszínes
gombamártás,
burgonyakrokkett ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
877 Kcal	40 g	37 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	5 g	1,1 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt

Daragaluskaleves ^(1,3,9)

Karfiollal felülsütött
jércemell, párolt rizs és gőzölt
zöldség ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
773 Kcal	51 g	20 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	6 g	2,1 g

Allergén: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz
Feltételezhető:

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)

Sonkás-kukoricás
pizzaszelet ^(1,7)

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1081 Kcal	62 g	31 g / 9,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
138 g	15 g	2,6 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz
Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)

Császárszalonnás sajtos
galuska, házi káposztasaláta
^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
943 Kcal	39 g	37 g / 11,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	6 g	2,3 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt

Gyümölcsleves ^(1,7)

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
949 Kcal	36 g	35 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
119 g	31 g	1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal
Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfit; szója

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.:
314 Kcal	14 g	12 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	3 g	2,5 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.:
205 Kcal	4 g	2 g / 0,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	22 g	0,2 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

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, szulfit

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!

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

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
321 Kcal	13 g	13 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	5 g	1,9 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

Kedd

Fatörzs kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
363 Kcal	16 g	10 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	18 g	1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Szerda

Tojáskrémes
zsemle ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
268 Kcal	9 g	10 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1,3 g
Allergén: glutén; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz		

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér ^(1,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
443 Kcal	16 g	13 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	30 g	1,8 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
235 Kcal	6 g	7 g / 3,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	7 g	0,9 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Tízórai

Ebéd A

Zellerleves ^(1,9)
Paprikás csirke
orsótésztával ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
842 Kcal	38 g	34 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	5 g	1,1 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.:
897 Kcal	41 g	23 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
128 g	8 g	3,0 g
Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)
Zúza pörkölt,
párolt rizs ⁽¹⁾
Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1003 Kcal	52 g	26 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
138 g	10 g	1,1 g
Allergén: zeller; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)
Tökfőzelék
sült virslivel ^(1,7)
Burgonyás kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
950 Kcal	36 g	52 g / 12 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	8 g	2,7 g
Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár		

Gyümölcsleves ^(1,7)
Sült csirkecomb,
petrezselymes burgonya

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
833 Kcal	45 g	34 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	31 g	1,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója		

Ebéd B

Zellerleves ^(1,9)
Sertésszelet tejszínes
gombamártás,
burgonyakrokkett ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
837 Kcal	39 g	33 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	5 g	1,1 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Daragaluskaleves ^(1,3,9)
Karfiollal felülsütött
jércemell, párolt rizs és gőzölt
zöldség ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
773 Kcal	51 g	20 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	6 g	2,1 g
Allergén: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető:		

Zöldséges lencsegulyás ^(1,9)
Sonkás-kukoricás
pizzaszelet ^(1,7)
Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1081 Kcal	62 g	31 g / 9,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
138 g	15 g	2,6 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Csirkemájás zöldségleves ^(1,9)
Császárszalonnás sajtos
galuska, házi káposztasaláta
^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1062 Kcal	43 g	45 g / 15,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
120 g	7 g	2,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Gyümölcsleves ^(1,7)
Rántott hal, párolt rizs,
savanyúság ^(1,3,4)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
949 Kcal	36 g	35 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
119 g	31 g	1 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.:
314 Kcal	14 g	12 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	3 g	2,5 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.:
205 Kcal	4 g	2 g / 0,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	22 g	0,2 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