

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Alsó tagozatos étrend - 37. hét 2026. szeptember 7-11.

Hétfő

Teljes kiőrlésű kenyér,
margarin, sajt ^(1,7)

Kedd

Pizzás stangli ^(1,3,7)

Szerda

Gabonapehely ⁽¹⁾

Csütörtök

Vaníliás puding, keksz ^(1,7,12)

Péntek

Főtt virsli, mustárral,
zsemlével ^(1,10)

Tízórai

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
261 Kcal	13 g	8 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	6 g	1,5 g
Allergén: tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
285 Kcal	15 g	7 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	12 g	1,4 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	10 g	4 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	19 g	0,5 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
277 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	19 g	0,6 g
Allergén: glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; tojás		

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
356 Kcal	15 g	15 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	9 g	1,9 g
Allergén: glutén; mustár		
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít		

BrokkolikréMLEves ^(1,7)

Májgaluskaleves ^(1,3,9)

Zöldséges-sertésraguleves ^(1,7,9)

Köménymagleves ⁽¹⁾

Zöldségleves ^(1,9)

Ebéd

Zöldséges aprópecsenye
bulgurral ^(1,9)

Paradicsomos káposzta,
sertéssült ⁽¹⁾

Burgonyás tészta ^(1,10)

Rakott karfiol ⁽⁷⁾

Gödöllői csirke felsőcomb,
rizs, savanyúság ^(1,3)

Korpás zsemle ⁽¹⁾

Gyümölcs

Zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
645 Kcal	29 g	27 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
74 g	4 g	0,8 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; zeller		
Feltételezhető:		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
804 Kcal	38 g	37 g / 6,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	10 g	2,4 g
Allergén: glutén; zeller; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
879 Kcal	28 g	34 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
114 g	12 g	2,6 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
733 Kcal	28 g	22 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	5 g	1,4 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
763 Kcal	36 g	18 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	16 g	2,3 g
Allergén: zeller; glutén; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Margarinos zsemle felvágottal
zöldséggel ⁽¹⁾

Túró Rudi ⁽⁷⁾

Sajtos rúd ^(1,3,7)

Vajkrémes korpás zsemle
zöldséggel ^(1,7)

Alma

Uzsonna

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
239 Kcal	9 g	8 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	2 g	1,6 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
91 Kcal	4 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
10 g	10 g	0 g
Allergén: tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
257 Kcal	8 g	14 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
23 g	0 g	1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető:		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
205 Kcal	6 g	6 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	2 g	0,9 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
52 Kcal	1 g	1 g / 0 g
szénhidrát:	cukor:	só:
11 g	9 g	0 g
Allergén:		
Feltételezhető:		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | K

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 - 37. hét 2026. szeptember 7-11.

Hétfő

Teljes kiőrlésű kenyér,
margarin, sajt ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
216 Kcal	11 g	6 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	6 g	1,2 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Kedd

Pizzás stangli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
260 Kcal	13 g	6 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	9 g	1,4 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Szerda

Gabonapehely ⁽¹⁾

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	8 g	3 g / 1,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	15 g	0,4 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:		

Csütörtök

Vaníliás puding, keksz ^(1,7,12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	8 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	14 g	0,5 g
Allergén: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; tojás		

Péntek

Főtt virsli, mustárral,
zsemlével ^(1,10)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
347 Kcal	14 g	15 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	8 g	1,8 g
Allergén: glutén; mustár		
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt; kéndioxid, szulfít		

Tízórai

BrokkolikréMLEves ^(1,7)

Májgaluskaleves ^(1,3,9)

Zöldséges-sertésraguleves ^(1,7,9)

Köménymagleves ⁽¹⁾

Zöldségleves ^(1,9)

Ebéd

Zöldséges aprópecsenye
bulgurral ^(1,9)

Paradicsomos káposzta,
sertéssült ⁽¹⁾

Burgonyás tészta ^(1,10)

Rakott karfiol ⁽⁷⁾

Gödöllői csirke felsőcomb,
rizs, savanyúság ^(1,3)

Korpás zsemle ⁽¹⁾

Gyümölcs

Zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
528 Kcal	24 g	22 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
61 g	3 g	0,5 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; zeller		
Feltételezhető:		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
663 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	8 g	2 g
Allergén: glutén; zeller; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
626 Kcal	21 g	23 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	10 g	1,7 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
624 Kcal	24 g	18 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	4 g	1,2 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
545 Kcal	27 g	14 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
75 g	13 g	1,7 g
Allergén: zeller; glutén; tojás		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Margarinos zsemle felvágottal
zöldséggel ⁽¹⁾

Túró Rudi ⁽⁷⁾

Sajtos rúd ^(1,3,7)

Vajkrémes korpás zsemle
zöldséggel ^(1,7)

Alma

Uzsonna

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
222 Kcal	9 g	7 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	1,5 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
91 Kcal	4 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
10 g	10 g	0 g
Allergén: tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
257 Kcal	8 g	14 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
23 g	0 g	1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető:		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
189 Kcal	6 g	4 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	0,9 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
52 Kcal	1 g	1 g / 0 g
szénhidrát:	cukor:	só:
11 g	9 g	0 g
Allergén:		
Feltételezhető:		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | K 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.kéndioxid, szulfít

A változás jogát fenntartjuk!

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