

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Felső tagozatos étrend - 42. hét 2026. október 12-17.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakaó ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
437 Kcal	22 g	18 g / 6,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	14 g	2,2 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: szója; csillagfűrt

Kedd

Snidlinges-margarinos zsemle,
főtt tojáskarika ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
234 Kcal	7 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	7 g	1,1 g

Allergén: glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Szerda

Sajtos-margarinos zöldséges
szendvics ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
302 Kcal	13 g	8 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	8 g	2,3 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Csütörtök

Pizzás kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
308 Kcal	17 g	7 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	14 g	1,5 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Péntek

Margarinos korpás kenyér
felvágottal ⁽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

Tízórai

Zöldborsókrémleves ^(1,7)

Burgonyaleves ⁽¹⁾

Sertésraguleves ^(1,9)

Zöldségleves ^(1,9)

Bableves ⁽¹⁾

Ebéd

Pásztrotarhonya
savanyúsággal ^(1,3)

Karalábéfőzelék, sertéssült ^(1,7)

Aranygaluska,
vaníliaöntet ^(1,3,7)

Paradicsomos húsgombóc,
főtt burgonya ^(1,3)

Sertéspaprikás galuskával ^(1,3,7)

Félbarna kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
870 Kcal	31 g	42 g / 11,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	11 g	3,1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; mustár

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
875 Kcal	32 g	35 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	9 g	2,7 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1060 Kcal	38 g	44 g / 7,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
126 g	31 g	1 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1018 Kcal	37 g	40 g / 10,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
125 g	16 g	1,9 g

Allergén: zeller; glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1042 Kcal	46 g	42 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
118 g	5 g	1,2 g

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Uzsonna

Margarinos zsemle
zöldséggel ⁽¹⁾

Briós ^(1,3,7)

Korpás buci,
kocka sajt ^(1,7)

Poharas joghurt ⁽⁷⁾

Tőzegáfonyás joghurtos
müzliszelet ^(1,6,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
190 Kcal	6 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	2 g	1,1 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
201 Kcal	5 g	5 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	8 g	0,5 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető:

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.:
100 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
13 g	13 g	0,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz

Feltételezhető: glutén

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
75 Kcal	2 g	1 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	2 g	0,1 g

Allergén: szója; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | D

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!

Alsó tagozatos étrend - 42. hét 2026. október 12-17.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott ⁽¹⁾			Snidlinges-margarinos zsemle, főtt tojáskarika ^(1,3)			Sajtos-margarinos zöldséges szendvics ^(1,7)			Pizzás kifli ^(1,3,7)			Margarinos korpás kenyér felvágottal ⁽¹⁾		
	Kakaó ⁽⁷⁾			Tea			Tea			Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾			Tea		
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 39 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	fehérje: 18 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,9 g só: 1,7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 36 g Allergén: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 37 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	fehérje: 12 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 40 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	fehérje: 15 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 1,4 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	fehérje: 10 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 1,4 g
Ebéd	Zöldborsókrémleves ^(1,7)			Burgonyaleves ⁽¹⁾			Sertésraguleves ^(1,9)			Zöldségleves ^(1,9)			Bableves ⁽¹⁾		
	Pásztrotarhonya savanyúsággal ^(1,3)			Karalábéfőzelék, sertéssült ^(1,7)			Aranygaluska, vaníliaöntet ^(1,3,7)			Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya ^(1,3)			Sertéspaprikás galuskával ^(1,3,7)		
	Félbarna kenyér ⁽¹⁾														
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 81 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; mustár	fehérje: 27 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,9 g só: 2,4 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 94 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 34 g / 5,2 g só: 2,2 g	energia: 904 Kcal szénhidrát: 107 g Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója	fehérje: 32 g cukor: 23 g	zsír / telített zs.: 38 g / 6,3 g só: 0,7 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 100 g Allergén: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	fehérje: 26 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 1,4 g	energia: 875 Kcal szénhidrát: 101 g Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	fehérje: 39 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 35 g / 6,2 g só: 0,8 g
Uzsonna	Margarinos zsemle zöldséggel ⁽¹⁾			Briós ^(1,3,7)			Korpás buci, kocka sajt ^(1,7)			Poharas joghurt ⁽⁷⁾			Tőzegáfonyás joghurtos müzliszelet ^(1,6,7)		
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 31 g Allergén: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz	fehérje: 5 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 1 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 34 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	fehérje: 5 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 25 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	fehérje: 8 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 100 Kcal szénhidrát: 13 g Allergén: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	fehérje: 3 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g só: 0,3 g	energia: 75 Kcal szénhidrát: 14 g Allergén: szója; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	fehérje: 2 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,1 g

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | D 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 - 42. hét 2026. október 12-17.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakaó ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
268 Kcal	13 g	9 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	8 g	1,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: szója; csillagfűrt

Kedd

Snidlinges-margarinos zsemle,
főtt tojáskarika ^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
207 Kcal	7 g	4 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1 g

Allergén: glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Szerda

Sajtos-margarinos zöldséges
szendvics ^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
216 Kcal	10 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	7 g	1,6 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Csütörtök

Pizzás kifli ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
259 Kcal	13 g	6 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	9 g	1,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Péntek

Margarinos korpás kenyér
felvágottal ⁽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

Tízórai

Zöldborsókrémleves ^(1,7)

Burgonyaleves ⁽¹⁾

Sertésraguleves ^(1,9)

Zöldségleves ^(1,9)

Bableves ⁽¹⁾

Ebéd

Pásztrotarhonya
savanyúsággal ^(1,3)

Karalábéfőzelék, sertéssült ^(1,7)

Aranygaluska,
vaníliaöntet ^(1,3,7)

Paradicsomos húsgombóc,
főtt burgonya ^(1,3)

Sertéspaprikás galuskával ^(1,3,7)

Félbarna kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
591 Kcal	20 g	29 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	9 g	1,8 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; mustár

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
534 Kcal	20 g	22 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	6 g	1,4 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
685 Kcal	27 g	27 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
83 g	17 g	0,5 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
599 Kcal	21 g	19 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	9 g	1 g

Allergén: zeller; glutén; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
721 Kcal	32 g	28 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	3 g	0,5 g

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Uzsonna

Margarinos zsemle
zöldséggel ⁽¹⁾

Briós ^(1,3,7)

Korpás buci,
kocka sajt ^(1,7)

Poharas joghurt ⁽⁷⁾

Tőzegáfonyás joghurtos
müzliszelet ^(1,6,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
178 Kcal	5 g	3 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	1 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
201 Kcal	5 g	5 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	8 g	0,5 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető:

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.:
100 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
13 g	13 g	0,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz

Feltételezhető: glutén

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
75 Kcal	2 g	1 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	2 g	0,1 g

Allergén: szója; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | D

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!

Bölcsoédei étrend - 42. hét 2026. október 12-17.

Reggeli - Tízórai

Hétfő

Teljeskiórlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakao ⁽⁷⁾

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
246 Kcal	11 g	9 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	9 g	1 g

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

Kedd

Snidlinges-margarinos zsemle,
főtt tojáskarika ^(1,3)

Tea

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	6 g	3 g / 0,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	10 g	1 g

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

Szerda

Sajtos-margarinos zöldséges
szendvics ^(1,7)

Tea

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
233 Kcal	10 g	6 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	10 g	1,6 g

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

Csütörtök

Pizzás kifli ^(1,3,7)

Tej, 2,8%-os ⁽⁷⁾

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
276 Kcal	13 g	7 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	11 g	1,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás
Feltételezhető:

Péntek

Margarinos korpás kenyér
felvágottal ⁽¹⁾

Tea

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
188 Kcal	6 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	8 g	0,9 g

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

Ebéd

Zöldborsókrémleves ^(1,7)

Pásztrotarhonya
savanyúsággal ^(1,3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
559 Kcal	18 g	27 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
61 g	8 g	1,3 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; mustár

Burgonyaleves ⁽¹⁾

Karalábé-főzelék, sertéssült ^(1,7)

Félbarna kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
487 Kcal	19 g	20 g / 3,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	5 g	1,3 g

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

Sertésraguleves ^(1,9)

Aranygaluska,
vaníliaöntet ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
603 Kcal	26 g	24 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	9 g	0,5 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; kén-dioxid, szulfít; szója

Zöldségleves ^(1,9)

Paradicsomos húsgombóc,
főtt burgonya ^(1,3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
531 Kcal	19 g	16 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	8 g	0,8 g

Allergén: zeller; glutén; tojás
Feltételezhető: csillagfűrt

Bableves ⁽¹⁾

Sertéspaprikás galuskával ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
593 Kcal	28 g	22 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
69 g	2 g	0,5 g

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz
Feltételezhető:

Uzsonna

Margarinos zsemle
zöldséggel ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
110 Kcal	3 g	2 g / 0,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	1 g	0,6 g

Allergén: glutén
Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz

Briós ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
121 Kcal	3 g	3 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	5 g	0,3 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás
Feltételezhető:

Korpás buci,
kocka sajt ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
114 Kcal	6 g	5 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
12 g	1 g	0,5 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén
Feltételezhető:

Poharas joghurt ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
100 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
13 g	13 g	0,3 g

Allergén: tejtermék, laktóz
Feltételezhető: glutén

Tőzegáfonyás joghurtos
műzliszelet ^(1,6,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
75 Kcal	2 g	1 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	2 g	0,1 g

Allergén: szója; glutén; tejtermék, laktóz
Feltételezhető:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | D 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