

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Alsó tagozatos étrend - 43. hét 2026. október 19-23.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakaó ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
359 Kcal	18 g	13 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	14 g	1,7 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető: szója; csillagfűrt		

Kedd

Kakaós fonott kalács ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
339 Kcal	14 g	9 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
50 g	15 g	0,9 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Szerda

Sajtos stangli ^(1,3,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
201 Kcal	8 g	4 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	5 g	1,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető:		

Csütörtök

Joghurt, 3,5%-os ⁽⁷⁾

Korpás zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
223 Kcal	10 g	6 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	7 g	1,1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:		

Péntek

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Lencseleves ⁽¹⁾

Resztelt csirkemáj burgurral ⁽¹⁾

Savanyúság

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
688 Kcal	35 g	25 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	5 g	0,9 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Főtt sertésszelet,
gyümölcsmártás,
párolt rizs ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
711 Kcal	32 g	21 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	19 g	0,8 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres
jérceraguleves ^(1,7,9)

Káposztás tészta ⁽¹⁾; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
726 Kcal	31 g	17 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
110 g	16 g	0,8 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Burgonyafőzelék,
sült kolbász ^(1,7)
Kovászos kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
852 Kcal	29 g	39 g / 9,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	6 g	3,2 g
Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Nemzeti Ünnap

Lencseleves ⁽¹⁾

Szilvás gombócok,
fahéjas tejfellel ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
726 Kcal	22 g	22 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
109 g	15 g	1,2 g
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Provancei jércemellcsíkok,
párolt rizs, gőzölt zöldség

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
557 Kcal	31 g	13 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	3 g	0,9 g
Allergén: zeller; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres
jérceraguleves ^(1,7,9)

Sertéssült Jóasszony módon,
saláta; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
879 Kcal	49 g	36 g / 12,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
86 g	12 g	1,6 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Karfiollal felülsütött
sertésszelet,
zöldséges bulgur ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
730 Kcal	38 g	29 g / 6,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	5 g	1,4 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Margarinos zsemle

zöldséggel ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
180 Kcal	5 g	3 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	1 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz		

Húskrémcs zsemle

zöldséggel ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
204 Kcal	7 g	8 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	1 g	0,9 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: tejtermék, laktóz		

Sajtos-margarinos

zsemle ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
257 Kcal	14 g	8 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	2 g	2 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: 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:		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | E

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, szulfid

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 tagozatos étrend - 43. hét 2026. október 19-23.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakaó ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
464 Kcal	22 g	18 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	19 g	2,2 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető: szója; csillagfűrt		

Kedd

Kakaós fonott kalács ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
404 Kcal	17 g	11 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	19 g	1,1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Szerda

Sajtos stangli ^(1,3,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
201 Kcal	8 g	4 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	5 g	1,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető:		

Csütörtök

Joghurt, 3,5%-os ⁽⁷⁾

Korpás zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
223 Kcal	10 g	6 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	7 g	1,1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:		

Péntek

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Lencseleves ⁽¹⁾

Resztelt csirkemáj burgurral ⁽¹⁾

Savanyúság

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
829 Kcal	43 g	29 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
101 g	6 g	1 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Főtt sertésszelet,
gyümölcsmártás,
párolt rizs ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
856 Kcal	37 g	27 g / 5,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
114 g	21 g	0,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres
jérceraguleves ^(1,7,9)

Káposztás tészta ⁽¹⁾; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
854 Kcal	38 g	21 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
126 g	19 g	0,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Burgonyafőzelék,
sült kolbász ^(1,7)
Kovászos kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1015 Kcal	35 g	46 g / 11,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	8 g	3,9 g
Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Nemzeti Ünnap

Lencseleves ⁽¹⁾

Szilvás gombócok,
fahéjas tejfellel ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
856 Kcal	27 g	25 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
130 g	17 g	1,5 g
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Provancei jércemellcsíkok,
párolt rizs, gőzölt zöldség

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
690 Kcal	38 g	18 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	4 g	1,2 g
Allergén: zeller; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres
jérceraguleves ^(1,7,9)

Sertéssült Jóasszony módon,
saláta; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1051 Kcal	63 g	41 g / 13,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	13 g	1,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Karfiollal felülsütött
sertésszelet,
zöldséges bulgur ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
956 Kcal	50 g	40 g / 9,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
101 g	6 g	1,7 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Margarinos zsemle
zöldséggel ⁽¹⁾

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		

Húskrémcs korpás zsemle
zöldséggel ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
241 Kcal	7 g	12 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	1 g	1,1 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: tejtermék, laktóz		

Sajtos-margarinos
zsemle ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
292 Kcal	17 g	11 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	3 g	2,3 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: 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:		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | E

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, szulfid

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 - 43. hét 2026. október 19-23.

Hétfő

Teljeskiőrlésű kenyér,
margarin, felvágott ⁽¹⁾

Kakaó ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
464 Kcal	22 g	18 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	19 g	2,2 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető: szója; csillagfűrt		

Kedd

Kakaós fonott kalács ^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
404 Kcal	17 g	11 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	19 g	1,1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás		
Feltételezhető:		

Szerda

Sajtos stangli ^(1,3,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
201 Kcal	8 g	4 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	5 g	1,1 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás		
Feltételezhető:		

Csütörtök

Joghurt, 3,5%-os ⁽⁷⁾

Korpás zsemle ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
223 Kcal	10 g	6 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	7 g	1,1 g
Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
Feltételezhető:		

Péntek

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Lencseleves ⁽¹⁾

Resztelt csirkemáj burgurral ⁽¹⁾

Savanyúság

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
829 Kcal	43 g	29 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
101 g	6 g	1 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Főtt sertésszelet,
gyümölcsmártás,
párolt rizs ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
856 Kcal	37 g	27 g / 5,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
114 g	21 g	0,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres

jérceraguleves ^(1,7,9)

Káposztás tészta ⁽¹⁾; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
890 Kcal	39 g	21 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
134 g	19 g	0,9 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Burgonyafőzelék,
sült kolbász ^(1,7)
Kovászos kenyér ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1015 Kcal	35 g	46 g / 11,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	8 g	4 g
Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt; szója		

Nemzeti Ünnap

Lencseleves ⁽¹⁾

Szilvás gombócok,
fahéjas tejfellel ^(1,3,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
856 Kcal	27 g	25 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
130 g	17 g	1,5 g
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető:		

Húsleves ^(1,9)

Provancei jércemelcsíkok,
párolt rizs, gőzölt zöldség

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
690 Kcal	38 g	18 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	4 g	1,2 g
Allergén: zeller; glutén		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Citromos-gyömbéres

jérceraguleves ^(1,7,9)

Sertéssült Jóasszony módon,
saláta; Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
1138 Kcal	64 g	50 g / 16,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	13 g	2,2 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Zellerleves ^(1,9)

Karfiollal felülsütött
sertésszelet,
zöldséges bulgur ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
956 Kcal	50 g	40 g / 9,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
101 g	6 g	1,8 g
Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: csillagfűrt		

Margarinos zsemle

zöldséggel ⁽¹⁾

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		

Húskrémcs korpás zsemle

zöldséggel ⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
241 Kcal	7 g	12 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	1 g	1,1 g
Allergén: glutén		
Feltételezhető: tejtermék, laktóz		

Sajtos-margarinos

zsemle ^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
292 Kcal	17 g	11 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	3 g	2,3 g
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: 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:		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | E

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, szulfid

A változás jogát fenntartjuk!

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