

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Felső tagozatos étrend - 44. hét 2026. október 16-30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Margarinos kenyér tojáskarikával ^(1,3)			Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott ⁽¹⁾			Fatörzs kifli ^(1,3,7)			Csokoládékrémes kenyér ^(1,7)			Vajkrémes korpás zsemle, zöldsaláta ^(1,7)		
Tízórai	Tea			Tea			Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾			Tea			Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	260 Kcal	9 g	7 g / 1,6 g	321 Kcal	13 g	13 g / 4,1 g	404 Kcal	17 g	11 g / 5,1 g	343 Kcal	8 g	9 g / 2,9 g	336 Kcal	14 g	11 g / 5,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	8 g	1,7 g	38 g	5 g	1,9 g	59 g	19 g	1,1 g	56 g	22 g	1,4 g	45 g	16 g	1,2 g
	Allergén: tojás; glutén			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; szója			Feltételezhető: csillagfűrt		
Ebéd	Kertészleves ^(1,9)			Csontleves ^(1,9)			Zöldséges babgulyás ^(1,9)			Zöldséges májgaluskaleves ^(1,3,9)			Kukorica-krémleves ^(1,7)		
	Ananászos csirkeragu, párolt rizs ^(1,7)			Finomfőzelék, sült szafaládé ^(1,7)			Sajtos pogácsa ^(1,3,7)			Kelkáposzta-főzelék, Stefánia szelet ^(1,3)			Rántott hal, párolt rizs ^(1,3,4)		
	Barna kenyér ⁽¹⁾			Gyümölcs			Zsemle ⁽¹⁾								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	868 Kcal	33 g	38 g / 7,4 g	938 Kcal	34 g	36 g / 7,9 g	886 Kcal	45 g	28 g / 8,5 g	978 Kcal	46 g	36 g / 6,6 g	960 Kcal	35 g	45 g / 8,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96 g	12 g	0,7 g	118 g	15 g	3,5 g	112 g	11 g	1,8 g	115 g	9 g	2,7 g	102 g	7 g	1,3 g
	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; zeller; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
Uzsonna	Margarinos zsemle zöldséggel ⁽¹⁾			Poharas joghurt ⁽⁷⁾			Kenőmájás, zöldséges korpás zsemle ⁽¹⁾			Korpás buci, kocka sajt ^(1,7)			Erdei gyümölcsös zabkeksz ⁽¹⁾		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	190 Kcal	6 g	4 g / 1,2 g	100 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g	193 Kcal	9 g	6 g / 2,6 g	180 Kcal	8 g	5 g / 2,7 g	233 Kcal	4 g	9 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,1 g	13 g	13 g	0,3 g	25 g	0 g	1,2 g	25 g	1 g	0,9 g	32 g	10 g	0,4 g
	Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | F 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

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Alsó tagozatos étrend - 44. hét 2026. október 16-30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Margarinos kenyér tojáskarikával ^(1,3)			Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott ⁽¹⁾			Fatörzs kifli ^(1,3,7)			Csokoládékrémes kenyér ^(1,7)			Vajkrémes korpás zsemle, zöldsaláta ^(1,7)		
Tízórai	Tea			Tea			Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾			Tea			Tej, 1,5%-os ⁽⁷⁾		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	222 Kcal	8 g	5 g / 1,2 g	254 Kcal	10 g	9 g / 2,8 g	379 Kcal	15 g	10 g / 4,7 g	289 Kcal	6 g	8 g / 2,3 g	302 Kcal	13 g	9 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	7 g	1,4 g	33 g	5 g	1,4 g	56 g	16 g	1 g	48 g	19 g	1,2 g	42 g	13 g	1,1 g
	Allergén: tojás; glutén			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; szója			Feltételezhető: csillagfűrt		
Ebéd	Kertészleves ^(1,9)			Csontleves ^(1,9)			Zöldséges babgulyás ^(1,9)			Zöldséges májgaluskaleves ^(1,3,9)			Kukorica-krémleves ^(1,7)		
	Ananászos csirkeragu, párolt rizs ^(1,7)			Finomfőzelék, sült szafaládé ^(1,7)			Sajtos pogácsa ^(1,3,7)			Kelkáposzta-főzelék, Stefánia szelet ^(1,3)			Rántott hal, párolt rizs ^(1,3,4)		
	Barna kenyér ⁽¹⁾			Gyümölcs			Zsemle ⁽¹⁾								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	768 Kcal	29 g	34 g / 6,2 g	720 Kcal	27 g	26 g / 6,2 g	739 Kcal	37 g	23 g / 6,9 g	846 Kcal	40 g	30 g / 5,6 g	791 Kcal	29 g	36 g / 7,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	9 g	0,6 g	92 g	12 g	2,9 g	95 g	10 g	1,3 g	102 g	8 g	2,2 g	85 g	6 g	1 g
	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz			Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz			Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergén: glutén; zeller; tojás			Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
Uzsonna	Margarinos zsemle zöldséggel ⁽¹⁾			Poharas joghurt ⁽⁷⁾			Kenőmájás, zöldséges korpás zsemle ⁽¹⁾			Korpás buci, kocka sajt ^(1,7)			Erdei gyümölcsös zabkeksz ⁽¹⁾		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	180 Kcal	5 g	3 g / 1 g	100 Kcal	3 g	3 g / 1,9 g	193 Kcal	9 g	6 g / 2,6 g	180 Kcal	8 g	5 g / 2,7 g	233 Kcal	4 g	9 g / 4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	31 g	2 g	1 g	13 g	13 g	0,3 g	25 g	0 g	1,2 g	25 g	1 g	0,9 g	32 g	10 g	0,4 g
	Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz			Allergén: glutén			Allergén: tejtermék, laktóz; glutén			Allergén: glutén		
	Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető:			Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás		

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | F 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

EGYETEM

KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Óvodai étrend - 44. hét 2026. október 16-30.

Hétfő

Margarinos kenyér
tojáskarikával^(1,3)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
190 Kcal	7 g	5 g / 1,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	7 g	1,2 g

Allergén: tojás; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz

Kedd

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

Szerda

Fatörzs kifli^(1,3,7)

Tej, 1,5%-os⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
274 Kcal	11 g	8 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	12 g	0,7 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér^(1,7)

Tea

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
240 Kcal	5 g	6 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	16 g	1 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta^(1,7)

Tej, 1,5%-os⁽⁷⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
262 Kcal	11 g	7 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	10 g	1,1 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt

Tízórai

Ebéd

Kertészleves^(1,9)

Ananászos csirkeragu,
párolt rizs^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
605 Kcal	23 g	25 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	7 g	0,4 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Csontleves^(1,9)

Finomfőzelék, sült
szafaládé^(1,7)

Barna kenyér⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
624 Kcal	24 g	23 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	11 g	2,4 g

Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója

Zöldséges babgulyás^(1,9)

Sajtos pogácsa^(1,3,7)

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
588 Kcal	28 g	18 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	9 g	0,9 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

Zöldséges
májgaluskaleves^(1,3,9)

Kelkáposzta-főzelék,
Stefánia szelet^(1,3)

Zsemle⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
676 Kcal	33 g	26 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
75 g	7 g	1,6 g

Allergén: glutén; zeller; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

Kukorica-krémleves^(1,7)

Rántott hal, párolt rizs^(1,3,4)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
596 Kcal	23 g	25 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
69 g	4 g	0,7 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal

Feltételezhető:

Uzsonna

Margarinos zsemle
zöldséggel⁽¹⁾

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

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

Kenőmájás,
zöldséges korpás zsemle⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
193 Kcal	9 g	6 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	0 g	1,2 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz

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:

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 | F

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!

Bölcsoédei étrend - 44. hét 2026. október 16-30.

Reggeli - Tízórai

Hétfő

Margarinos kenyér
tojáskarikával^(1,3)

Tea

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
204 Kcal	7 g	4 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	10 g	1,1 g

Allergén: tojás; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz

Kedd

Teljeskiórlésű kenyér,
margarin, felvágott⁽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

Szerda

Fatörzs kifli^(1,3,7)

Tej, 2,8%-os⁽⁷⁾

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
231 Kcal	8 g	7 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	12 g	0,5 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén; tojás

Feltételezhető:

Csütörtök

Csokoládékrémes
kenyér^(1,7)

Tea

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
226 Kcal	5 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	18 g	0,8 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; szója

Péntek

Vajkrémes korpás zsemle,
zöldsaláta^(1,7)

Tej, 2,8%-os⁽⁷⁾

Szezongyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
212 Kcal	8 g	7 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	11 g	0,7 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: csillagfűrt

Ebéd

Kertészleves^(1,9)

Ananászos csirkeragu,
párolt rizs^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
506 Kcal	20 g	20 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	7 g	0,4 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz

Feltételezhető:

Csontleves^(1,9)

Finomfőzelék, sült
szafaládé^(1,7)

Barna kenyér⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
577 Kcal	23 g	19 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	11 g	2,3 g

Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója

Zöldséges babgulyás^(1,9)

Sajtos pogácsa^(1,3,7)

Gyümölcs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
524 Kcal	27 g	17 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	6 g	0,9 g

Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

Zöldséges
májgaluskaleves^(1,3,9)

Kelkáposzta-főzelék,
Stefánia szelet^(1,3)

Zsemle⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
600 Kcal	30 g	25 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
63 g	6 g	1,4 g

Allergén: glutén; zeller; tojás

Feltételezhető: csillagfűrt

Kukorica-krémleves^(1,7)

Rántott hal, párolt rizs^(1,3,4)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
532 Kcal	19 g	22 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
63 g	4 g	0,6 g

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal

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

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

Kenőmájás,
zöldséges korpás zsemle⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
142 Kcal	7 g	6 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
15 g	0 g	0,9 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz

Korpás buci,
kocka sajt^(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
111 Kcal	5 g	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
15 g	0 g	0,5 g

Allergén: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető:

Erdei gyümölcsös
zabkeksz⁽¹⁾

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
116 Kcal	2 g	5 g / 2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
16 g	5 g	0,2 g

Allergén: glutén

Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tejtermék, laktóz; tojás

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | F

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