EGYETEM
KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Felső tagozatos étrend - 46. hét 2026. november 9-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Sajtos-zöldséges szendvics**[1,7] **Tea**	**Sajtos kifli**[1,7] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott**[1] **Tea**	**Snidlinges margarinos korpás zsemle zöldséggel**[1] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Margarinos burgonyás kenyér felvágottal**[1] **Tea**
	energia: 302 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g szénhidrát: 43 g cukor: 8 g só: 2,3 g	energia: 303 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 15 g só: 1,4 g	energia: 321 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 5 g só: 1,9 g	energia: 311 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: 45 g cukor: 15 g só: 1,4 g	energia: 321 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 5 g só: 1,9 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves**[1,7,9] **Buci nudli**[1,3] **Gyümölcs**	**Zöldséges marhahúsleves**[1,9] **Vadas marhaszelet, tészta**[1,7,9]	**Húsos zöldborsóleves**[1] **Rakott kelkáposzta**[7] **Zsemle**[1]	**Kertészleves**[1,9] **Szárazbabfőzelék, sültcsirke-felsőcomb**[1,7] **Burgonyás félbarna kenyér**[1]	**Rizsleves**[1] **Halpaprikás tésztával**[1,4,7]
	energia: 1036 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,3 g szénhidrát: 163 g cukor: 19 g só: 1,4 g	energia: 828 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g szénhidrát: 125 g cukor: 6 g só: 1,5 g	energia: 921 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 33 g / 5,7 g szénhidrát: 113 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 918 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 37 g / 5 g szénhidrát: 102 g cukor: 8 g só: 2,1 g	energia: 892 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 36 g / 5 g szénhidrát: 105 g cukor: 4 g só: 0,8 g
	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	**Margarinos zsemle főtt tojáskarikával**[1,3]	**Túrós batyu**[1,3,7]	**Sajtos rúd**[1,3,7]	**Gyümölcsös műzliszelet**[1,6]	**Túró Rudi**[7]
	energia: 213 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g szénhidrát: 32 g cukor: 2 g só: 1,1 g	energia: 319 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g szénhidrát: 49 g cukor: 18 g só: 0,2 g	energia: 257 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 75 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 14 g cukor: 2 g só: 0,1 g	energia: 91 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 10 g cukor: 10 g só: 0 g
	Allergén: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: szója; glutén Feltételezhető:	Allergén: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | H 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, 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!

Alsó tagozatos étrend - 46. hét 2026. november 9-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Sajtos-zöldséges szendvics**[1,7] **Tea**	**Sajtos kifli**[1,7] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott**[1] **Tea**	**Snidlinges margarinos korpás zsemle zöldséggel**[1] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Margarinos burgonyás kenyér felvágottal**[1] **Tea**
	energia: 261 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g szénhidrát: 37 g cukor: 7 g só: 2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	energia: 278 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,9 g szénhidrát: 39 g cukor: 12 g só: 1,3 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	energia: 254 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g szénhidrát: 33 g cukor: 5 g só: 1,4 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	energia: 277 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g szénhidrát: 42 g cukor: 13 g só: 1,3 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	energia: 254 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g szénhidrát: 33 g cukor: 5 g só: 1,4 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves**[1,7,9] **Buci nudli**[1,3] **Gyümölcs**	**Zöldséges marhahúsleves**[1,9] **Vadas marhaszelet, tészta**[1,7,9]	**Húsos zöldborsóleves**[1] **Rakott kelkáposzta**[7] **Zsemle**[1]	**Kertészleves**[1,9] **Szárazbabfőzelék, sültcsirke-felsőcomb**[1,7] **Burgonyás félbarna kenyér**[1]	**Rizsleves**[1] **Halpaprikás tésztával**[1,4,7]
	energia: 866 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g szénhidrát: 131 g cukor: 15 g só: 1,2 g Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	energia: 688 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g szénhidrát: 100 g cukor: 5 g só: 1,3 g Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	energia: 794 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,8 g szénhidrát: 98 g cukor: 8 g só: 1,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	energia: 753 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 29 g / 3,9 g szénhidrát: 87 g cukor: 7 g só: 2 g Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	energia: 747 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g szénhidrát: 86 g cukor: 3 g só: 0,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	**Margarinos zsemle főtt tojáskarikával**[1,3]	**Túrós batyu**[1,3,7]	**Sajtos rúd**[1,3,7]	**Gyümölcsös műzliszelet**[1,6]	**Túró Rudi**[7]
	energia: 194 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 1 g Allergén: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	energia: 319 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g szénhidrát: 49 g cukor: 18 g só: 0,2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	energia: 257 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 1 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 75 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 14 g cukor: 2 g só: 0,1 g Allergén: szója; glutén Feltételezhető:	energia: 91 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 10 g cukor: 10 g só: 0 g Allergén: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | H 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, 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!

Óvodai étrend - 46. hét 2026. november 9-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Sajtos-zöldséges szendvics**[1,7] **Tea**	**Sajtos kifli**[1,7] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott**[1] **Tea**	**Snidlinges margarinos korpás zsemle zöldséggel**[1] **Tej, 1,5%-os**[7]	**Margarinos burgonyás kenyér felvágottal**[1] **Tea**
	energia: 216 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 7 g só: 1,6 g	energia: 254 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g szénhidrát: 37 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 206 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: 29 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 251 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 206 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: 29 g cukor: 5 g só: 1,1 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves**[1,7,9] **Buci nudli**[1,3] **Gyümölcs**	**Zöldséges marhahúsleves**[1,9] **Vadas marhaszelet, tészta**[1,7,9]	**Húsos zöldborsóleves**[1] **Rakott kelkáposzta**[7] **Zsemle**[1]	**Kertészleves**[1,9] **Szárazbabfőzelék, sültcsirke-felsőcomb**[1,7] **Burgonyás félbarna kenyér**[1]	**Rizsleves**[1] **Halpaprikás tésztával**[1,4,7]
	energia: 697 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g szénhidrát: 100 g cukor: 11 g só: 0,9 g	energia: 537 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g szénhidrát: 80 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 651 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,8 g szénhidrát: 82 g cukor: 7 g só: 1,4 g	energia: 593 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,1 g szénhidrát: 67 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 610 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,4 g szénhidrát: 72 g cukor: 3 g só: 0,5 g
	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	**Margarinos zsemle főtt tojáskarikával**[1,3]	**Túrós batyu**[1,3,7]	**Sajtos rúd**[1,3,7]	**Gyümölcsös műzliszelet**[1,6]	**Túró Rudi**[7]
	energia: 186 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 255 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 39 g cukor: 15 g só: 0,2 g	energia: 180 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 75 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 14 g cukor: 2 g só: 0,1 g	energia: 91 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 10 g cukor: 10 g só: 0 g
	Allergén: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: szója; glutén Feltételezhető:	Allergén: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | H 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, 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!

Bölcsődei étrend - 46. hét 2026. november 9-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - Tízórai	Sajtos-zöldséges szendvics[1,7] Tea Szezongyümölcs energia: 233 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g; szénhidrát: 35 g; cukor: 10 g; só: 1,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Sajtos kifli[1,7] Tej, 2,8%-os [7] Szezongyümölcs energia: 198 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g; szénhidrát: 27 g; cukor: 10 g; só: 0,8 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott [1] Tea Szezongyümölcs energia: 188 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g; szénhidrát: 27 g; cukor: 8 g; só: 0,9 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Snidlinges margarinos korpás zsemle zöldséggel[1] Tej, 2,8%-os [7] Szezongyümölcs energia: 200 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g; szénhidrát: 29 g; cukor: 11 g; só: 0,8 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Margarinos burgonyás kenyér felvágottal[1] Tea Szezongyümölcs energia: 188 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g; szénhidrát: 27 g; cukor: 8 g; só: 0,9 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,7,9] Buci nudli[1,3] Gyümölcs energia: 542 Kcal; fehérje: 21 g; zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g; szénhidrát: 78 g; cukor: 4 g; só: 0,8 g Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Zöldséges marhahúsleves[1,9] Vadas marhaszelet, tészta[1,7,9] energia: 410 Kcal; fehérje: 22 g; zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g; szénhidrát: 62 g; cukor: 3 g; só: 1 g Allergén: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Húsos zöldborsóleves[1] Rakott kelkáposzta[7] Zsemle[1] energia: 592 Kcal; fehérje: 29 g; zsír / telített zs.: 22 g / 3,8 g; szénhidrát: 70 g; cukor: 6 g; só: 1 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Kertészleves[1,9] Szárazbabfőzelék, sültcsirke-felsőcomb[1,7] Burgonyás félbarna kenyér[1] energia: 538 Kcal; fehérje: 25 g; zsír / telített zs.: 22 g / 2,9 g; szénhidrát: 60 g; cukor: 4 g; só: 1,2 g Allergén: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Rizsleves[1] Halpaprikás tésztával[1,4,7] energia: 476 Kcal; fehérje: 20 g; zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g; szénhidrát: 54 g; cukor: 2 g; só: 0,4 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Margarinos zsemle főtt tojáskarikával[1,3] energia: 176 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1 g Allergén: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Túrós batyu[1,3,7] energia: 255 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g; szénhidrát: 39 g; cukor: 15 g; só: 0,2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Sajtos rúd[1,3,7] energia: 129 Kcal; fehérje: 4 g; zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g; szénhidrát: 12 g; cukor: 0 g; só: 0,5 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Gyümölcsös műzliszelet[1,6] energia: 75 Kcal; fehérje: 2 g; zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g; szénhidrát: 14 g; cukor: 2 g; só: 0,1 g Allergén: szója; glutén Feltételezhető:	Túró Rudi[7] energia: 91 Kcal; fehérje: 4 g; zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g; szénhidrát: 10 g; cukor: 10 g; só: 0 g Allergén: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | H 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, szulfit

A változás jogát fenntartjuk!

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