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**