EGYETEM
KONYHA & CATERING

Minden ízében jól jár velünk!

Felső tagozatos étrend - 47. hét 2026. november 16-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Mézes-margarinos kovászos kenyér** [1] **Tea**	**Korpás zsemle** [1] **Joghurt, 3,5%-os** [7]	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott** [1] **Kakaó** [7]	**Kakaós briós** [1,3,7] **Tea**	**Tejbedara** [1,7] **Tea**
	energia: 267 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 14 g só: 1,1 g	energia: 288 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g szénhidrát: 36 g cukor: 12 g só: 1,4 g	energia: 436 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 15 g só: 2,2 g	energia: 222 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g szénhidrát: 39 g cukor: 13 g só: 0,5 g	energia: 239 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 22 g só: 0,3 g
	Allergén: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	**Karalábékrémleves pirított zsemlekockával** [1,7] **Taronyás hús** [1] **Savanyúság**	**Csontleves** [1,9] **Zöldborsófőzelék, rántott párizsi** [1,3,7] **Zsemle** [1]	**Zöldséges-marharagúleves** [1,9] **Mákos metélt** [1] **Alma cikk**	**Burgonyaleves** [1] **Székelykáposzta** [1,7] **Félbarna kenyér** [1]	**Paradicsomleves** [1] **Sertés Cordon Bleu, párolt rizs** [1,3,7] **Savanyúság**
	energia: 871 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 39 g / 8,3 g szénhidrát: 93 g cukor: 12 g só: 0,8 g	energia: 1022 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,5 g szénhidrát: 116 g cukor: 13 g só: 4 g	energia: 808 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,6 g szénhidrát: 104 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 949 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 42 g / 8,4 g szénhidrát: 104 g cukor: 6 g só: 3,4 g	energia: 1067 Kcal fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 42 g / 8,7 g szénhidrát: 122 g cukor: 17 g só: 2,8 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergén: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	**Pizzás csiga** [1,3,7]	**Húskrémes zsemle zöldséggel** [1]	**Sajtos-zöldséges zsemle** [1,7]	**Margarinos zsemle felvágottal** [1]	**Műzliszelet** [1,6]
	energia: 186 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 30 g cukor: 1 g só: 1,2 g	energia: 241 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g szénhidrát: 26 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 208 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 1,4 g	energia: 282 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 2,1 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
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergén: szója; glutén Feltételezhető:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | I 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 - 47. hét 2026. november 16-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Mézes-margarinos kovászos kenyér** (1) **Tea**	**Korpás zsemle**(1) **Joghurt, 3,5%-os**(7)	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott** (1) **Kakaó**(7)	**Kakaós briós**(1,3,7) **Tea**	**Tejbedara**(1,7) **Tea**
	energia: 223 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g; szénhidrát: 43 g; cukor: 13 g; só: 0,9 g	energia: 256 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 8 g / 4 g; szénhidrát: 34 g; cukor: 10 g; só: 1,2 g	energia: 342 Kcal; fehérje: 17 g; zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g; szénhidrát: 41 g; cukor: 12 g; só: 1,7 g	energia: 222 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g; szénhidrát: 39 g; cukor: 13 g; só: 0,5 g	energia: 190 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 17 g; só: 0,3 g
	Allergén: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	**Karalábékrémleves pirított zsemlekockával**(1,7) **Taronyás hús**(1) **Savanyúság**	**Csontleves**(1,9) **Zöldborsófőzelék, rántott párizsi**(1,3,7) **Zsemle**(1)	**Zöldséges-marharagúleves**(1,9) **Mákos metélt**(1) **Alma cikk**	**Burgonyaleves**(1) **Székelykáposzta**(1,7) **Félbarna kenyér**(1)	**Paradicsomleves**(1) **Sertés Cordon Bleu, párolt rizs**(1,3,7) **Savanyúság**
	energia: 730 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 33 g / 7,1 g; szénhidrát: 76 g; cukor: 11 g; só: 0,7 g	energia: 875 Kcal; fehérje: 36 g; zsír / telített zs.: 37 g / 8,8 g; szénhidrát: 99 g; cukor: 13 g; só: 3,4 g	energia: 716 Kcal; fehérje: 27 g; zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g; szénhidrát: 90 g; cukor: 11 g; só: 0,5 g	energia: 827 Kcal; fehérje: 34 g; zsír / telített zs.: 36 g / 7 g; szénhidrát: 92 g; cukor: 6 g; só: 3,1 g	energia: 938 Kcal; fehérje: 42 g; zsír / telített zs.: 39 g / 7,9 g; szénhidrát: 104 g; cukor: 14 g; só: 2,4 g
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergén: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	**Pizzás csiga**(1,3,7)	**Húskrémes zsemle zöldséggel**(1)	**Sajtos-zöldséges zsemle**(1,7)	**Margarinos zsemle felvágottal**(1)	**Műzliszelet** (1,6)
	energia: 186 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g; szénhidrát: 30 g; cukor: 1 g; só: 1,2 g	energia: 204 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g; szénhidrát: 26 g; cukor: 1 g; só: 0,9 g	energia: 201 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1,4 g	energia: 243 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 9 g / 3 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1,7 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
	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergén: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergén: szója; glutén Feltételezhető:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | I 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 - 47. hét 2026. november 16-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Mézes-margarinos kovászos kenyér (1)** **Tea**	**Korpás zsemle(1)** **Joghurt, 3,5%-os(7)**	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott (1)** **Kakaó(7)**	**Kakaós briós(1,3,7)** **Tea**	**Tejbedara(1,7)** **Tea**
	energia: 190 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g szénhidrát: 37 g; cukor: 12 g; só: 0,8 g Allergén: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	energia: 223 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 31 g; cukor: 7 g; só: 1,1 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	energia: 266 Kcal; fehérje: 13 g; zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g szénhidrát: 33 g; cukor: 9 g; só: 1,3 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	energia: 222 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g szénhidrát: 39 g; cukor: 13 g; só: 0,5 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 144 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 2 g / 1,3 g szénhidrát: 24 g; cukor: 13 g; só: 0,2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	**Karalábékrémleves pirított zsemlekockával(1,7)** **Taronyás hús(1)** **Savanyúság**	**Csontleves(1,9)** **Zöldborsófőzelék, rántott párizsi(1,3,7)** **Zsemle(1)**	**Zöldséges-marharauleves(1,9)** **Mákos metélt(1)** **Alma cikk**	**Burgonyaleves(1)** **Székelykáposzta(1,7)** **Félbarna kenyér(1)**	**Paradicsomleves(1)** **Sertés Cordon Bleu, párolt rizs(1,3,7)** **Savanyúság**
	energia: 564 Kcal; fehérje: 23 g; zsír / telített zs.: 25 g / 5,5 g szénhidrát: 60 g; cukor: 9 g; só: 0,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	energia: 677 Kcal; fehérje: 28 g; zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g szénhidrát: 75 g; cukor: 10 g; só: 2,5 g Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	energia: 585 Kcal; fehérje: 23 g; zsír / telített zs.: 21 g / 5 g szénhidrát: 75 g; cukor: 9 g; só: 0,3 g Allergén: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	energia: 609 Kcal; fehérje: 25 g; zsír / telített zs.: 26 g / 5 g szénhidrát: 68 g; cukor: 4 g; só: 2,3 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit	energia: 714 Kcal; fehérje: 34 g; zsír / telített zs.: 25 g / 5,7 g szénhidrát: 87 g; cukor: 12 g; só: 1,8 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	**Pizzás csiga(1,3,7)**	**Húskrémes zsemle zöldséggel(1)**	**Sajtos-zöldséges zsemle(1,7)**	**Margarinos zsemle felvágottal(1)**	**Műzliszelet (1,6)**
	energia: 186 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 30 g; cukor: 1 g; só: 1,2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 202 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g szénhidrát: 26 g; cukor: 1 g; só: 0,9 g Allergén: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 201 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1,4 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	energia: 215 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1,5 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	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:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | I 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 - 47. hét 2026. november 16-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - Tízórai	**Mézes-margarinos kovászos kenyér** (1) **Tea** **Szezongyümölcs** energia: 207 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g szénhidrát: 40 g; cukor: 15 g; só: 0,8 g Allergén: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	**Korpás zsemle**(1) **Joghurt, 3,5%-os**(7) **Szezongyümölcs** energia: 153 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 20 g; cukor: 6 g; só: 0,7 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	**Teljeskiőrlésű kenyér, margarin, felvágott** (1) **Kakaó**(7) **Szezongyümölcs** energia: 243 Kcal; fehérje: 11 g; zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g szénhidrát: 29 g; cukor: 9 g; só: 1 g Allergén: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	**Kakaós briós**(1,3,7) **Tea** **Szezongyümölcs** energia: 222 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g szénhidrát: 39 g; cukor: 13 g; só: 0,5 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	**Tejbedara**(1,7) **Tea** **Szezongyümölcs** energia: 116 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 19 g; cukor: 11 g; só: 0,2 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	**Karalábékrémleves pirított zsemlekockával**(1,7) **Taronyás hús**(1) **Savanyúság** energia: 537 Kcal; fehérje: 21 g; zsír / telített zs.: 24 g / 5,2 g szénhidrát: 57 g; cukor: 7 g; só: 0,5 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	**Csontleves**(1,9) **Zöldborsófőzelék, rántott párizsi**(1,3,7) **Zsemle**(1) energia: 621 Kcal; fehérje: 25 g; zsír / telített zs.: 25 g / 5,4 g szénhidrát: 73 g; cukor: 9 g; só: 2 g Allergén: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	**Zöldséges-marharauleves**(1,9) **Mákos metélt**(1) **Alma cikk** energia: 506 Kcal; fehérje: 20 g; zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g szénhidrát: 63 g; cukor: 6 g; só: 0,3 g Allergén: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	**Burgonyaleves**(1) **Székelykáposzta**(1,7) **Félbarna kenyér**(1) energia: 461 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g szénhidrát: 54 g; cukor: 3 g; só: 1,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit	**Paradicsomleves**(1) **Sertés Cordon Bleu, párolt rizs**(1,3,7) **Savanyúság** energia: 611 Kcal; fehérje: 28 g; zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g szénhidrát: 75 g; cukor: 11 g; só: 1,6 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	**Pizzás csiga**(1,3,7) energia: 112 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 1,3 g szénhidrát: 18 g; cukor: 1 g; só: 0,7 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	**Húskrémes zsemle zöldséggel**(1) energia: 151 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g szénhidrát: 16 g; cukor: 1 g; só: 0,7 g Allergén: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	**Sajtos-zöldséges zsemle**(1,7) energia: 192 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g szénhidrát: 31 g; cukor: 2 g; só: 1,3 g Allergén: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	**Margarinos zsemle felvágottal**(1) energia: 156 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g szénhidrát: 19 g; cukor: 1 g; só: 1,1 g Allergén: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	**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:

Szoftver: NutriComp Étrend 5.17 | I 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**