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**