Étlap
(2026.09.28. - 2026.10.02.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** (7) E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból mentes** (9) E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Carbonara szósz (mentes)** E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	**Francia krémleves** (9) E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves diétás** (12) E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús pulykahúsból** E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Tarhonyaleves** E: 105 kcal, Zsír: 1.86 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.92 g, CH: 18.8 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék diétás** (10) E: 274.79 kcal, Zsír: 7.57 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 14.36 g, CH: 36.68 g, Só: 0 g **Húspogácsa pulykahúsból mentes** E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g	**Vega erőleves cérnametélttel** E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g **Rántott hal (GM, TM, TOJM)** (4) E: 189.38 kcal, Zsír: 5.77 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS	**Alföldi gulyás pulykahúsból mentes** (9)	**Francia krémleves** (9)	**Vegyes gyümölcsleves diétás** (12)	**Tarhonyaleves**	**Vega erőleves cérnametélttel**

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
7-10 ÉV	E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Carbonara szósz (mentes)** E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús pulykahúsból** E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.) (12)** E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	E: 105 kcal, Zsír: 1.86 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.92 g, CH: 18.8 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék diétás (10)** E: 274.79 kcal, Zsír: 7.57 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 14.36 g, CH: 36.68 g, Só: 0 g **Húspogácsa pulykahúsból mentes** E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g	E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g **Rántott hal (GM, TM, TOJM) (4)** E: 189.38 kcal, Zsír: 5.77 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás (6,10)** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból mentes (9)** E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Carbonara szósz (mentes)** E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	**Francia krémleves (9)** E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves diétás (12)** E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús pulykahúsból** E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.) (12)** E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Tarhonyaleves** E: 105 kcal, Zsír: 1.86 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.92 g, CH: 18.8 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék diétás (10)** E: 274.79 kcal, Zsír: 7.57 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 14.36 g, CH: 36.68 g, Só: 0 g **Húspogácsa pulykahúsból mentes** E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g	**Vega erőleves cérnametélttel** E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g **Rántott hal (GM, TM, TOJM) (4)** E: 189.38 kcal, Zsír: 5.77 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás (6,10)**	**Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
		E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g			
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból mentes** (9) E: 329.83 kcal, Zsír: 17.24 g, T. zsír: 2.41 g, Feh.: 14.02 g, CH: 28.82 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Carbonara szósz (mentes)** E: 187.89 kcal, Zsír: 9.71 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 13.55 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g	**Francia krémleves** (9) E: 107.78 kcal, Zsír: 0.69 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.56 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** E: 178.57 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.57 g, Feh.: 25.19 g, CH: 4.39 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves diétás** (12) E: 189.91 kcal, Zsír: 1.93 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 3.19 g, CH: 39.11 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús pulykahúsból** E: 470.57 kcal, Zsír: 12.26 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 23.6 g, CH: 65.91 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	**Tarhonyaleves** E: 122.69 kcal, Zsír: 2.41 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.35 g, CH: 21.5 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék diétás** (10) E: 322.4 kcal, Zsír: 8.35 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 17.14 g, CH: 43.95 g, Só: 0 g **Húspogácsa pulykahúsból mentes** E: 220.57 kcal, Zsír: 10.65 g, T. zsír: 1.4 g, Feh.: 16.64 g, CH: 13.46 g, Só: 0 g	**Vega erőleves cérnametélttel** E: 62.49 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 12.24 g, Só: 0 g **Rántott hal (GM, TM, TOJM)** (4) E: 302.21 kcal, Zsír: 10.18 g, T. zsír: 1.83 g, Feh.: 25.95 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** (7) E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból mentes** (9) E: 329.83 kcal, Zsír: 17.24 g, T. zsír: 2.41 g, Feh.: 14.02 g, CH: 28.82 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Carbonara szósz (mentes)**	**Francia krémleves** (9) E: 107.78 kcal, Zsír: 0.69 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.56 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell**	**Vegyes gyümölcsleves diétás** (12) E: 189.91 kcal, Zsír: 1.93 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 3.19 g, CH: 39.11 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús pulykahúsból** E: 470.57 kcal, Zsír: 12.26 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 23.6 g, CH: 65.91 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12)	**Tarhonyaleves** E: 122.69 kcal, Zsír: 2.41 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.35 g, CH: 21.5 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék diétás** (10) E: 322.4 kcal, Zsír: 8.35 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 17.14 g, CH: 43.95 g, Só: 0 g **Húspogácsa pulykahúsból mentes**	**Vega erőleves cérnametélttel** E: 62.49 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 12.24 g, Só: 0 g **Rántott hal (GM, TM, TOJM)** (4) E: 302.21 kcal, Zsír: 10.18 g, T. zsír: 1.83 g, Feh.: 25.95 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g **Párolt rizs**

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
	E: 187.89 kcal, Zsír: 9.71 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 13.55 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g	E: 178.57 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.57 g, Feh.: 25.19 g, CH: 4.39 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	E: 220.57 kcal, Zsír: 10.65 g, T. zsír: 1.4 g, Feh.: 16.64 g, CH: 13.46 g, Só: 0 g	E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** (6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.09.28. - 2026.10.02.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Vaníliás tej** (1,7) E: 98.82 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g	**Házi húskrém** (10) E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból** (1,3,9) E: 238.2 kcal, Zsír: 11.93 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 11.43 g, CH: 21.03 g, Só: 0 g **Penne tészta** (1) E: 319.94 kcal, Zsír: 6.14 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.21 g, Só: 0 g **Carbonara szósz** (6,7) E: 155.35 kcal, Zsír: 5.66 g, T. zsír: 1.44 g, Feh.: 12.49 g, CH: 11.71 g, Só: 0 g	**Francia krémleves** (7,9) E: 84.86 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 2.48 g, CH: 13.04 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** (7) E: 110.4 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 1.6 g, Feh.: 14.54 g, CH: 1.27 g, Só: 0 g **Zöldséges kuszkusz** (1) E: 264.75 kcal, Zsír: 5.4 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 7.84 g, CH: 44.78 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves** (1,7,12) E: 147.45 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.15 g, CH: 28.72 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús** E: 469.25 kcal, Zsír: 20.23 g, T. zsír: 0.95 g, Feh.: 14.78 g, CH: 56.46 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Sajtkrémleves** (7) E: 164.27 kcal, Zsír: 9.13 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 10.18 g, CH: 6.52 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék** (1,7,10) E: 286.17 kcal, Zsír: 8.62 g, T. zsír: 1.44 g, Feh.: 14.75 g, CH: 36.74 g, Só: 0 g **Pulykavagdalt** (1,3) E: 207.08 kcal, Zsír: 9.38 g, T. zsír: 1.43 g, Feh.: 15.56 g, CH: 17.73 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Teljesőrlésű kenyér** (1) E: 118.5 kcal, Zsír: 0.61 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 4.63 g, CH: 23.45 g, Só: 0 g	**Rántott halrudak** (1,3,4) E: 234.6 kcal, Zsír: 10.1 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 13.97 g, CH: 21.62 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **Tartármártás** (3,7,10) E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g **Vaníliás puding** (7) E: 44 kcal, Zsír: 1.56 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 6 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Müzliszelet** (1,6) E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Virslis rúd** (1,3,7) E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Zala felvágott** E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Sajtos háromszög** (1,3,7) E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Vaníliás tej** (1,7) E: 98.82 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g	**Házi húskrém** (10) E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból** (1,3,9) E: 238.2 kcal, Zsír: 11.93 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 11.43 g, CH: 21.03 g, Só: 0 g **Zöldborsós csirkeragu** (1)	**Francia krémleves** (7,9) E: 84.86 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 2.48 g, CH: 13.04 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3)	**Vegyes gyümölcsleves** (1,7,12) E: 147.45 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.15 g, CH: 28.72 g, Só: 0 g **Sütőtökös gnocchi** (1,7)	**Sajtkrémleves** (7) E: 164.27 kcal, Zsír: 9.13 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 10.18 g, CH: 6.52 g, Só: 0 g **Pirított tökmag**	**Tejszínes brokkolis graten héjas burgonyával** (1,3,7) E: 417.92 kcal, Zsír: 17.01 g, T. zsír: 2.88 g, Feh.: 18.7 g, CH: 49.3 g, Só: 0 g **Vaníliás puding** (7)

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
	E: 155.77 kcal, Zsír: 6.79 g, T. zsír: 1.18 g, Feh.: 15.11 g, CH: 8.31 g, Só: 0 g **Karamellizált zöldségek** (9) E: 129.28 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 4.13 g, CH: 18.14 g, Só: 0 g	E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Brassói aprópecsenye** (1) E: 301.1 kcal, Zsír: 25.04 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 13.47 g, CH: 4.71 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	E: 441.38 kcal, Zsír: 8.62 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 13.45 g, CH: 74.59 g, Só: 0 g	E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Csikóstokány** (1,7) E: 242.36 kcal, Zsír: 18.84 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 12.94 g, CH: 4.76 g, Só: 0 g **Tészta** (1) E: 300.04 kcal, Zsír: 5.54 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 0.91 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 44 kcal, Zsír: 1.56 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 6 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Müzliszelet** (1,6) E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Virslis rúd** (1,3,7) E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Zala felvágott** E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Sajtos háromszög** (1,3,7) E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Vaníliás tej** (1,7) E: 100.83 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 13.94 g, Só: 0 g	**Házi húskrém** (10) E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból** (1,3,9) E: 320.52 kcal, Zsír: 17.45 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 14.39 g, CH: 26.23 g, Só: 0 g **Penne tészta** (1) E: 359.21 kcal, Zsír: 6.31 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11 g, CH: 64.24 g, Só: 0 g **Carbonara szósz** (6,7) E: 215.13 kcal, Zsír: 7.75 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 16.32 g, CH: 17.2 g, Só: 0 g	**Francia krémleves** (7,9) E: 125.66 kcal, Zsír: 2.37 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 3.6 g, CH: 21.8 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Caprese csirkemell** (7) E: 180.7 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.07 g, Feh.: 27.61 g, CH: 2.44 g, Só: 0 g **Zöldséges kuszkusz** (1) E: 334.04 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.78 g, Feh.: 10 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves** (1,7,12) E: 205.75 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.44 g, CH: 39.7 g, Só: 0 g **Bácskai rizseshús** E: 608.97 kcal, Zsír: 28.5 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 21.2 g, CH: 66.15 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	**Sajtkrémleves** (7) E: 167.8 kcal, Zsír: 9.39 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 10.44 g, CH: 6.54 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Lencsefőzelék** (1,7,10) E: 335.59 kcal, Zsír: 9.57 g, T. zsír: 1.62 g, Feh.: 17.57 g, CH: 44.03 g, Só: 0 g **Pulykavagdalt** (1,3) E: 237.13 kcal, Zsír: 11 g, T. zsír: 1.65 g, Feh.: 17.16 g, CH: 20.3 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Teljesőrlésű kenyér** (1) E: 118.5 kcal, Zsír: 0.61 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 4.63 g, CH: 23.45 g, Só: 0 g	**Rántott halrudak** (1,3,4) E: 310.5 kcal, Zsír: 13.37 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 18.5 g, CH: 28.62 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g **Tartármártás** (3,7,10) E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g **Vaníliás puding** (7) E: 44 kcal, Zsír: 1.56 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 6 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle** (1)	**Müzliszelet** (1,6) E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Virslis rúd** (1,3,7) E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Zala felvágott** E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1)	**Sajtos háromszög** (1,3,7) E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
	E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g			E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Paradicsom** E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Vaníliás tej** (1,7) E: 100.83 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 13.94 g, Só: 0 g	**Házi húskrém** (10) E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Alföldi gulyás pulykahúsból** (1,3,9) E: 320.52 kcal, Zsír: 17.45 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 14.39 g, CH: 26.23 g, Só: 0 g **Zöldborsós csirkeragu** (1) E: 179.04 kcal, Zsír: 7.83 g, T. zsír: 1.37 g, Feh.: 17.46 g, CH: 9.4 g, Só: 0 g **Karamellizált zöldségek** (9) E: 151.42 kcal, Zsír: 4.38 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 5.02 g, CH: 22.53 g, Só: 0 g	**Francia krémleves** (7,9) E: 125.66 kcal, Zsír: 2.37 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 3.6 g, CH: 21.8 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Brassói aprópecsenye** (1) E: 357.57 kcal, Zsír: 29.83 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 15.48 g, CH: 5.92 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Vegyes gyümölcsleves** (1,7,12) E: 205.75 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.44 g, CH: 39.7 g, Só: 0 g **Sütőtökös gnocchi** (1,7) E: 565.81 kcal, Zsír: 10.49 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 17.53 g, CH: 96.66 g, Só: 0 g	**Sajtkrémleves** (7) E: 167.8 kcal, Zsír: 9.39 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 10.44 g, CH: 6.54 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Csikóstokány** (1,7) E: 292.66 kcal, Zsír: 22.8 g, T. zsír: 1.54 g, Feh.: 15.29 g, CH: 5.97 g, Só: 0 g **Tészta** (1) E: 360.15 kcal, Zsír: 6.26 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 1.11 g, CH: 63.75 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Tejszínes brokkolis graten héjas burgonyával** (1,3,7) E: 480.37 kcal, Zsír: 20.85 g, T. zsír: 3.91 g, Feh.: 21.62 g, CH: 55.05 g, Só: 0 g **Vaníliás puding** (7) E: 44 kcal, Zsír: 1.56 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 6 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Müzliszelet** (1,6) E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Virslis rúd** (1,3,7) E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Zala felvágott** E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Sajtos háromszög** (1,3,7) E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.05. - 2026.10.09.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** (7) E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Fokhagymakrémleves** E: 150.74 kcal, Zsír: 5.07 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.3 g, CH: 21.73 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Szárnyas brassói** E: 448.49 kcal, Zsír: 12.5 g, T. zsír: 1.69 g, Feh.: 22.6 g, CH: 59.35 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (9) E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás diétás** E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g **Szarvacska GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves (kukoricadarából)** (9) E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** (9,10) E: 147.77 kcal, Zsír: 5.87 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 20.15 g, CH: 3.47 g, Só: 0 g **Parajfőzelék diétás** E: 113.61 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.18 g, CH: 8.74 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel** (9) E: 226.51 kcal, Zsír: 9.56 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 11.79 g, CH: 23.13 g, Só: 0 g **Tejberizs diétás** E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 76.89 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.19 g, Feh.: 0.69 g, CH: 17.28 g, Só: 0 g	**Fahéjas szilvaleves** (12) E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g **Növényi sajtos pulykaragu** E: 205.83 kcal, Zsír: 9.54 g, T. zsír: 3.52 g, Feh.: 16.81 g, CH: 12.93 g, Só: 0 g **Párolt brokkoli fél adag** E: 18 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g **Párolt rizs fél adag** E: 181.69 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Minilekvár** E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Fokhagymakrémleves** E: 150.74 kcal, Zsír: 5.07 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.3 g, CH: 21.73 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (9) E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves (kukoricadarából)** (9) E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g	**Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel** (9) E: 226.51 kcal, Zsír: 9.56 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 11.79 g, CH: 23.13 g, Só: 0 g	**Fahéjas szilvaleves** (12) E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
	Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Szárnyas brassói** E: 448.49 kcal, Zsír: 12.5 g, T. zsír: 1.69 g, Feh.: 22.6 g, CH: 59.35 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Csirkepaprikás diétás** E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g **Szarvacska GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Barbecue csirkemell** (9,10) E: 147.77 kcal, Zsír: 5.87 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 20.15 g, CH: 3.47 g, Só: 0 g **Parajfőzelék diétás** E: 113.61 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.18 g, CH: 8.74 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Tejberizs diétás** E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 76.89 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.19 g, Feh.: 0.69 g, CH: 17.28 g, Só: 0 g	**Növényi sajtos pulykaragu** E: 205.83 kcal, Zsír: 9.54 g, T. zsír: 3.52 g, Feh.: 16.81 g, CH: 12.93 g, Só: 0 g **Párolt brokkoli fél adag** E: 18 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g **Párolt rizs fél adag** E: 181.69 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Minilekvár** E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Fokhagymakrémleves** E: 150.74 kcal, Zsír: 5.07 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.3 g, CH: 21.73 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Szárnyas brassói** E: 448.49 kcal, Zsír: 12.5 g, T. zsír: 1.69 g, Feh.: 22.6 g, CH: 59.35 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (9) E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás diétás** E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g **Szarvacska GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** (12) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves (kukoricadarából)** (9) E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** (9,10) E: 147.77 kcal, Zsír: 5.87 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 20.15 g, CH: 3.47 g, Só: 0 g **Parajfőzelék diétás** E: 113.61 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.18 g, CH: 8.74 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel** (9) E: 226.51 kcal, Zsír: 9.56 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 11.79 g, CH: 23.13 g, Só: 0 g **Tejberizs diétás** E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 76.89 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.19 g, Feh.: 0.69 g, CH: 17.28 g, Só: 0 g	**Fahéjas szilvaleves** (12) E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g **Növényi sajtos pulykaragu** E: 205.83 kcal, Zsír: 9.54 g, T. zsír: 3.52 g, Feh.: 16.81 g, CH: 12.93 g, Só: 0 g **Párolt brokkoli fél adag** E: 18 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g **Párolt rizs fél adag** E: 181.69 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika**	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Minilekvár** E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Fokhagymakrémleves** E: 190.14 kcal, Zsír: 6.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 5.33 g, CH: 27.78 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Szárnyas brassói** E: 505.21 kcal, Zsír: 15.43 g, T. zsír: 2.06 g, Feh.: 25.35 g, CH: 63.97 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** [9] E: 153.52 kcal, Zsír: 5.37 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.02 g, CH: 19.72 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás diétás** E: 189.47 kcal, Zsír: 10.72 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 15.5 g, CH: 7.46 g, Só: 0 g **Szarvacska GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.)** [12] E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves (kukoricadarából)** [9] E: 88.34 kcal, Zsír: 3.85 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.47 g, CH: 11.23 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** [9,10] E: 158.94 kcal, Zsír: 5.97 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 22.63 g, CH: 3.55 g, Só: 0 g **Parajfőzelék diétás** E: 182.28 kcal, Zsír: 12.56 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 5.96 g, CH: 11.35 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 169.2 kcal, Zsír: 0.36 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 4.5 g, CH: 36 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel** [9] E: 294.16 kcal, Zsír: 12.72 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 15.3 g, CH: 29.37 g, Só: 0 g **Tejberizs diétás** E: 365.52 kcal, Zsír: 8.88 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 14.93 g, CH: 56.64 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 115.92 kcal, Zsír: 0.44 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 0.92 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g	**Fahéjas szilvaleves** [12] E: 131.81 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.62 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g **Növényi sajtos pulykaragu** E: 248.08 kcal, Zsír: 11.54 g, T. zsír: 4.69 g, Feh.: 19.56 g, CH: 16.21 g, Só: 0 g **Párolt brokkoli fél adag** E: 24 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.3 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g **Párolt rizs fél adag** E: 210.41 kcal, Zsír: 3.15 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 4.24 g, CH: 41.08 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** [6,10] E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Minilekvár** E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej** [7] E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** [7] E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** [6] E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tojás** [3] E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** [6] E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** [7] E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** [7] E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Fokhagymakrémleves** E: 190.14 kcal, Zsír: 6.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 5.33 g, CH: 27.78 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Szárnyas brassói** E: 505.21 kcal, Zsír: 15.43 g, T. zsír: 2.06 g, Feh.: 25.35 g, CH: 63.97 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** [9] E: 153.52 kcal, Zsír: 5.37 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.02 g, CH: 19.72 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás diétás** E: 189.47 kcal, Zsír: 10.72 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 15.5 g, CH: 7.46 g, Só: 0 g **Szarvacska GM-TM**	**Daragaluska leves (kukoricadarából)** [9] E: 88.34 kcal, Zsír: 3.85 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.47 g, CH: 11.23 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** [9,10] E: 158.94 kcal, Zsír: 5.97 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 22.63 g, CH: 3.55 g, Só: 0 g **Parajfőzelék diétás**	**Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel** [9] E: 294.16 kcal, Zsír: 12.72 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 15.3 g, CH: 29.37 g, Só: 0 g **Tejberizs diétás** E: 365.52 kcal, Zsír: 8.88 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 14.93 g, CH: 56.64 g, Só: 0 g **Kakaó szórat**	**Fahéjas szilvaleves** [12] E: 131.81 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.62 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g **Növényi sajtos pulykaragu** E: 248.08 kcal, Zsír: 11.54 g, T. zsír: 4.69 g, Feh.: 19.56 g, CH: 16.21 g, Só: 0 g **Párolt brokkoli fél adag** E: 24 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.3 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
	Csemege uborka (édesítősz.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Savanyúság (édesítősz.) (12)** E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	E: 182.28 kcal, Zsír: 12.56 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 5.96 g, CH: 11.35 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 169.2 kcal, Zsír: 0.36 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 4.5 g, CH: 36 g, Só: 0 g	E: 115.92 kcal, Zsír: 0.44 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 0.92 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g	**Párolt rizs fél adag** E: 210.41 kcal, Zsír: 3.15 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 4.24 g, CH: 41.08 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás (6,10)** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.8 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Minilekvár** E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.05. - 2026.10.09.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Méz** E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Vaj** (7) E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Magvas kifli** (1) E: 113.75 kcal, Zsír: 0.29 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 3.92 g, CH: 23.75 g, Só: 0 g **Vaj** (7) E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Félbarna kenyér** (1) E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g **Házi körözött** (7) E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Gépsonka** E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Fokhagymakrémleves** (1,7) E: 153.68 kcal, Zsír: 5.66 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 4.33 g, CH: 20.67 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Csicseriborsó fasírt** (1) E: 154.84 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7 g, CH: 14.7 g, Só: 0 g **Pirított burgonya** (9) E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g **Barnamártás** (9) E: 70.52 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.66 g, Feh.: 1.25 g, CH: 10.31 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (1,9) E: 123.03 kcal, Zsír: 4.82 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.77 g, CH: 14.75 g, Só: 0 g **Kagylótészta** (1) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás** (1,7) E: 183.02 kcal, Zsír: 11.4 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 13.89 g, CH: 5.97 g, Só: 0 g **Tészta** (1) E: 300.04 kcal, Zsír: 5.54 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 0.91 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves** (1,3,9) E: 99.27 kcal, Zsír: 2.27 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.44 g, CH: 17.93 g, Só: 0 g **Parajfőzelék** (1,7) E: 117.28 kcal, Zsír: 6.18 g, T. zsír: 1.05 g, Feh.: 4.49 g, CH: 10.75 g, Só: 0 g **Főtt tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Tarjás sárgaborsóleves** (1,9) E: 254.19 kcal, Zsír: 11.5 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 13.65 g, CH: 23.01 g, Só: 0 g **Tejberizs** (7) E: 309.52 kcal, Zsír: 4.03 g, T. zsír: 2.14 g, Feh.: 11.7 g, CH: 55.98 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 76.89 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.19 g, Feh.: 0.69 g, CH: 17.28 g, Só: 0 g	**Párolt kuszkusz** (1) E: 285.73 kcal, Zsír: 2.94 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 8.93 g, CH: 54.18 g, Só: 0 g **Sajtos pulykaragu** (1,7) E: 217.4 kcal, Zsír: 10.28 g, T. zsír: 4.62 g, Feh.: 19.01 g, CH: 11.87 g, Só: 0 g **Ízes bukta** (1,3,7) E: 186.18 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 28.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Kakaós csiga** (1,3,7) E: 296.4 kcal, Zsír: 14.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.2 g, CH: 35.4 g, Só: 0 g	**Kolbászkrém** (6,7) E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g **TK Korpás zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	**Grissini** (1) E: 90.4 kcal, Zsír: 3.2 g, T. zsír: 2.6 g, Feh.: 2.4 g, CH: 13.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Méz** E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Vaj** (7) E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Magvas kifli** (1) E: 113.75 kcal, Zsír: 0.29 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 3.92 g, CH: 23.75 g, Só: 0 g **Vaj** (7) E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Félbarna kenyér** (1) E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g **Házi körözött** (7) E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Gépsonka** E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Fokhagymakrémleves** (1,7) E: 153.68 kcal, Zsír: 5.66 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 4.33 g, CH: 20.67 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Káposztás tészta** (1) E: 273.11 kcal, Zsír: 6.94 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.87 g, CH: 44.3 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (1,9) E: 123.03 kcal, Zsír: 4.82 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.77 g, CH: 14.75 g, Só: 0 g **Kagylótészta** (1) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g **Nizzai tonhal saláta** (3,4)	**Daragaluska leves** (1,3,9) E: 99.27 kcal, Zsír: 2.27 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.44 g, CH: 17.93 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** (9,10) E: 147.77 kcal, Zsír: 5.87 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 20.15 g, CH: 3.47 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres bulgur** (1)	**Tarjás sárgaborsóleves** (1,9) E: 254.19 kcal, Zsír: 11.5 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 13.65 g, CH: 23.01 g, Só: 0 g **Csirke gyros** E: 142.37 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 1.45 g, Feh.: 14.39 g, CH: 1.91 g, Só: 0 g **Steak burgonya**	**Párolt brokkoli fél adag** E: 18 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g **Paprikásan sült csirkecomb (alsó)** (9) E: 211.02 kcal, Zsír: 16.82 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 13.94 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g **Hagymás tört burgonya** E: 204.31 kcal, Zsír: 8.26 g, T. zsír: 0.95 g, Feh.: 3.55 g, CH: 28.08 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
	Porcukor szórat E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	E: 188.97 kcal, Zsír: 14.28 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 16.89 g, CH: 8.64 g, Só: 0 g	E: 293.24 kcal, Zsír: 5 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.29 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Majonézes káposztasaláta BG (3,7,10,12)** E: 267.3 kcal, Zsír: 13.58 g, T. zsír: 3.33 g, Feh.: 6.28 g, CH: 29.31 g, Só: 0 g	E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g	**Ízes bukta (1,3,7)** E: 186.18 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 28.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Magyaros vajkrém (7)** E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Kakaós csiga (1,3,7)** E: 296.4 kcal, Zsír: 14.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.2 g, CH: 35.4 g, Só: 0 g	**Kolbászkrém (6,7)** E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g **TK Korpás zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Teljes kiőrlésű kifli (1)** E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt (7)** E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	**Grissini (1)** E: 90.4 kcal, Zsír: 3.2 g, T. zsír: 2.6 g, Feh.: 2.4 g, CH: 13.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Méz** E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **Tej (7)** E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **TK kenyér (1)** E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Vaj (7)** E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér (1)** E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Magvas kifli (1)** E: 113.75 kcal, Zsír: 0.29 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 3.92 g, CH: 23.75 g, Só: 0 g **Vaj (7)** E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé (7)** E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Félbarna kenyér (1)** E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g **Házi körözött (7)** E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér (1)** E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Gépsonka** E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Fokhagymakrémleves (1,7)** E: 183.11 kcal, Zsír: 6.84 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 5.11 g, CH: 24.51 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Csicseriborsó fasírt (1)** E: 154.84 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7 g, CH: 14.7 g, Só: 0 g **Pirított burgonya (9)** E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g **Barnamártás (9)** E: 82.24 kcal, Zsír: 2.94 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 1.48 g, CH: 12.21 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves (1,9)** E: 154.54 kcal, Zsír: 5.41 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.35 g, CH: 19.54 g, Só: 0 g **Kagylótészta (1)** E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g **Csirkepaprikás (1,7)** E: 228.59 kcal, Zsír: 14.05 g, T. zsír: 3.56 g, Feh.: 16.6 g, CH: 8.6 g, Só: 0 g **Tészta (1)** E: 360.15 kcal, Zsír: 6.26 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 1.11 g, CH: 63.75 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves (1,3,9)** E: 110.85 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 3.71 g, CH: 19.48 g, Só: 0 g **Parajfőzelék (1,7)** E: 187.07 kcal, Zsír: 11.61 g, T. zsír: 1.78 g, Feh.: 6.34 g, CH: 14.06 g, Só: 0 g **Főtt tojás (3)** E: 8.5 kcal, Zsír: 12 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 13.5 g, CH: 0.6 g, Só: 0 g **Burgonya** E: 169.2 kcal, Zsír: 0.36 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 4.5 g, CH: 36 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Tarjás sárgaborsóleves (1,9)** E: 302.58 kcal, Zsír: 13.03 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 16.01 g, CH: 29.2 g, Só: 0 g **Tejberizs (7)** E: 367.7 kcal, Zsír: 4.85 g, T. zsír: 2.57 g, Feh.: 14.06 g, CH: 66.21 g, Só: 0 g **Kakaó szórat** E: 115.92 kcal, Zsír: 0.44 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 0.92 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g	**Párolt kuszkusz (1)** E: 327.83 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.44 g, Feh.: 10.21 g, CH: 61.92 g, Só: 0 g **Sajtos pulykaragu (1,7)** E: 285.11 kcal, Zsír: 14.27 g, T. zsír: 6.9 g, Feh.: 24.35 g, CH: 14.41 g, Só: 0 g **Ízes bukta (1,3,7)** E: 186.18 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 28.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Magyaros vajkrém (7)** E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Kakaós csiga (1,3,7)** E: 296.4 kcal, Zsír: 14.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.2 g, CH: 35.4 g, Só: 0 g	**Kolbászkrém (6,7)** E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g **TK Korpás zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Teljes kiőrlésű kifli (1)** E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt (7)** E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	**Grissini (1)** E: 135.6 kcal, Zsír: 4.8 g, T. zsír: 3.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 19.8 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Méz** E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **Tej (7)** E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **TK kenyér (1)**	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér (1)** E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g	**Magvas kifli (1)** E: 113.75 kcal, Zsír: 0.29 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 3.92 g, CH: 23.75 g, Só: 0 g **Vaj (7)** E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé (7)**	**Félbarna kenyér (1)** E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g **Házi körözött (7)** E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g **Gyümölcstea**	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér (1)** E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
	E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Vaj** (7) E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Gépsonka** E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Fokhagymakrémleves** (1,7) E: 183.11 kcal, Zsír: 6.84 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 5.11 g, CH: 24.51 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Káposztás tészta** (1) E: 344.25 kcal, Zsír: 8.2 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 10.07 g, CH: 56.92 g, Só: 0 g **Porcukor szórat** E: 120.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 29.97 g, Só: 0 g	**Zöldborsóleves** (1,9) E: 154.54 kcal, Zsír: 5.41 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.35 g, CH: 19.54 g, Só: 0 g **Kagylótészta** (1) E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g **Nizzai tonhal saláta** (3,4) E: 236.35 kcal, Zsír: 18.05 g, T. zsír: 1.86 g, Feh.: 21.5 g, CH: 10.97 g, Só: 0 g	**Daragaluska leves** (1,3,9) E: 110.85 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 3.71 g, CH: 19.48 g, Só: 0 g **Barbecue csirkemell** (9,10) E: 158.94 kcal, Zsír: 5.97 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 22.63 g, CH: 3.55 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres bulgur** (1) E: 329.85 kcal, Zsír: 6.11 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 10.3 g, CH: 63.16 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Majonézes káposztasaláta BG** (3,7,10,12) E: 283.3 kcal, Zsír: 13.68 g, T. zsír: 3.33 g, Feh.: 7.08 g, CH: 32.16 g, Só: 0 g	**Tarjás sárgaborsóleves** (1,9) E: 302.58 kcal, Zsír: 13.03 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 16.01 g, CH: 29.2 g, Só: 0 g **Csirke gyros** E: 175.02 kcal, Zsír: 11.07 g, T. zsír: 1.82 g, Feh.: 16.69 g, CH: 1.96 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Ketchup** E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g	**Párolt brokkoli fél adag** E: 24 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.3 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g **Paprikásan sült csirkecomb (felső)** (9) E: 378.02 kcal, Zsír: 29.6 g, T. zsír: 9.19 g, Feh.: 26.58 g, CH: 1.55 g, Só: 0 g **Hagymás tört burgonya** E: 261.16 kcal, Zsír: 12.29 g, T. zsír: 1.41 g, Feh.: 4.11 g, CH: 32.49 g, Só: 0 g **Ízes bukta** (1,3,7) E: 186.18 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 28.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Kakaós csiga** (1,3,7) E: 296.4 kcal, Zsír: 14.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.2 g, CH: 35.4 g, Só: 0 g	**Kolbászkrém** (6,7) E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g **TK Korpás zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	**Grissini** (1) E: 135.6 kcal, Zsír: 4.8 g, T. zsír: 3.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 19.8 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.12. - 2026.10.16.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** (7) E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Sütőtökkrémleves** E: 125.47 kcal, Zsír: 4.92 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 2.01 g, CH: 17.73 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal** E: 378.4 kcal, Zsír: 5.89 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	**Reszelt tésztaleves BG** (9) E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 0 g **Pulykapörkölt feltét** E: 139 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.77 g, CH: 3.3 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék diétás** E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves diétás** E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (GM, TM)** E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Húsgombóc** E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** E: 112.56 kcal, Zsír: 4.11 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 4.37 g, CH: 14.32 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zöldséges lencseleves** (9,10) E: 172.05 kcal, Zsír: 5.84 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 8.75 g, CH: 20.59 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** (4) E: 211.8 kcal, Zsír: 12.04 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 12.79 g, CH: 12.17 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Sütőtökkrémleves** E: 125.47 kcal, Zsír: 4.92 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 2.01 g, CH: 17.73 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal** E: 378.4 kcal, Zsír: 5.89 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	**Reszelt tésztaleves BG** (9) E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 0 g **Pulykapörkölt feltét** E: 139 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.77 g, CH: 3.3 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék diétás** E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves diétás** E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (GM, TM)** E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Húsgombóc** E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** E: 112.56 kcal, Zsír: 4.11 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 4.37 g, CH: 14.32 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zöldséges lencseleves** (9,10) E: 172.05 kcal, Zsír: 5.84 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 8.75 g, CH: 20.59 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** (4) E: 211.8 kcal, Zsír: 12.04 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 12.79 g, CH: 12.17 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Sütőtökkrémleves** E: 125.47 kcal, Zsír: 4.92 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 2.01 g, CH: 17.73 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal** E: 378.4 kcal, Zsír: 5.89 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	**Reszelt tésztaleves BG** (9) E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 0 g **Pulykapörkölt feltét** E: 139 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.77 g, CH: 3.3 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék diétás** E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves diétás** E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (GM, TM)** E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Húsgombóc** E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** E: 112.56 kcal, Zsír: 4.11 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 4.37 g, CH: 14.32 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zöldséges lencseleves** (9,10) E: 172.05 kcal, Zsír: 5.84 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 8.75 g, CH: 20.59 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** (4) E: 211.8 kcal, Zsír: 12.04 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 12.79 g, CH: 12.17 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db**

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
	Zsemle tej-tojás-szójamentes [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Sütőtökkrémleves** E: 143.13 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 2.34 g, CH: 20.5 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal** E: 443.56 kcal, Zsír: 6.18 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 25.39 g, CH: 70.38 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g	**Reszelt tésztaleves BG** [9] E: 54.07 kcal, Zsír: 0.17 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.76 g, CH: 11.48 g, Só: 0 g **Pulykapörkölt feltét** E: 166.64 kcal, Zsír: 9.6 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 15.04 g, CH: 4.77 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék diétás** E: 332.9 kcal, Zsír: 9.36 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 13.2 g, CH: 48.24 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves diétás** E: 172.1 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.81 g, CH: 37.41 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (GM, TM)** E: 297.67 kcal, Zsír: 9.14 g, T. zsír: 1.16 g, Feh.: 26.65 g, CH: 26.87 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** E: 253.06 kcal, Zsír: 3.35 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 7.55 g, CH: 46.77 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** E: 138.65 kcal, Zsír: 6.81 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 4.76 g, CH: 14.35 g, Só: 0 g **Pirított naprafor gómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Húsgombóc** E: 188.18 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 16.39 g, CH: 14.97 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** E: 138.37 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 5.27 g, CH: 16.95 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zöldséges lencseleves** [9,10] E: 191.92 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 10.16 g, CH: 23.7 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** [4] E: 266.19 kcal, Zsír: 14.81 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 16.23 g, CH: 15.83 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** [6,10] E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** [1] E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej** [7] E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** [7] E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** [6] E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tojás** [3] E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** [6] E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** [7] E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika**	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** [7] E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
				E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Sütőtökkrémleves** E: 143.13 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 2.34 g, CH: 20.5 g, Só: 0 g **Pirított tökmag** E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal** E: 443.56 kcal, Zsír: 6.18 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 25.39 g, CH: 70.38 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g	**Reszelt tésztaleves BG** (9) E: 54.07 kcal, Zsír: 0.17 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.76 g, CH: 11.48 g, Só: 0 g **Pulykapörkölt feltét** E: 166.64 kcal, Zsír: 9.6 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 15.04 g, CH: 4.77 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék diétás** E: 332.9 kcal, Zsír: 9.36 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 13.2 g, CH: 48.24 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves diétás** E: 172.1 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.81 g, CH: 37.41 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (GM, TM)** E: 297.67 kcal, Zsír: 9.14 g, T. zsír: 1.16 g, Feh.: 26.65 g, CH: 26.87 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** E: 253.06 kcal, Zsír: 3.35 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 7.55 g, CH: 46.77 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** E: 138.65 kcal, Zsír: 6.81 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 4.76 g, CH: 14.35 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Húsgombóc** E: 188.18 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 16.39 g, CH: 14.97 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** E: 138.37 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 5.27 g, CH: 16.95 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zöldséges lencseleves** (9,10) E: 191.92 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 10.16 g, CH: 23.7 g, Só: 0 g **Penne GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** (4) E: 266.19 kcal, Zsír: 14.81 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 16.23 g, CH: 15.83 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g	**Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.12. - 2026.10.16.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Briós** (1,6) E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g	**Padlizsánkrém** (3,10) E: 23.25 kcal, Zsír: 1.69 g, T. zsír: 0.25 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.6 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tejbedara** (1,7) E: 184.68 kcal, Zsír: 3.16 g, T. zsír: 1.62 g, Feh.: 8.3 g, CH: 30.33 g, Só: 0 g **Fahéjas porcukor szórat** E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Tárkonyos csirkeraguleves** (1,7,9,12) E: 154.51 kcal, Zsír: 7.27 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 10.9 g, CH: 11.26 g, Só: 0 g **Zöldséges tojásos rizottó** (3) E: 267.12 kcal, Zsír: 11.57 g, T. zsír: 2.5 g, Feh.: 12.77 g, CH: 47 g, Só: 0 g **Sajtszórat** (7) E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Tojásleves** (1,3) E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék** (1,7) E: 211.37 kcal, Zsír: 4.71 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.25 g, CH: 33.49 g, Só: 0 g **Sertéspörkölt** (1) E: 221.77 kcal, Zsír: 17.92 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 11.12 g, CH: 3.67 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Félbarna kenyér** (1) E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves** (1,9) E: 174.09 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (alsó)** (9) E: 222.14 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** (7) E: 200.87 kcal, Zsír: 2.26 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 5.83 g, CH: 38.07 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** (1,7) E: 116.62 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.67 g, CH: 9.78 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Mézes-mustáros grillezett csirkefalatok** (10) E: 155.21 kcal, Zsír: 7.24 g, T. zsír: 1.4 g, Feh.: 16.83 g, CH: 5.42 g, Só: 0 g **Vadrizses rizi-bizi** E: 266.55 kcal, Zsír: 5.26 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 6.19 g, CH: 48.47 g, Só: 0 g	**Barackos rúd** (1,3,7) E: 155.15 kcal, Zsír: 5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.5 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Penne tészta** (1) E: 319.94 kcal, Zsír: 6.14 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.21 g, Só: 0 g **Sajtszórat** (7) E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz** (4) E: 211.6 kcal, Zsír: 12.04 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 12.78 g, CH: 12.14 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi csemege** E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Sajtkrém** (7) E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**TK Korpás zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Sonkakrém** (3) E: 39.11 kcal, Zsír: 3.55 g, T. zsír: 0.98 g, Feh.: 3.92 g, CH: 0.58 g, Só: 0 g	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Reform zsemle** (1) E: 116.67 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.86 g, CH: 22.66 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Briós** (1,6) E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g	**Padlizsánkrém** (3,10) E: 23.25 kcal, Zsír: 1.69 g, T. zsír: 0.25 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.6 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tejbedara** (1,7) E: 184.68 kcal, Zsír: 3.16 g, T. zsír: 1.62 g, Feh.: 8.3 g, CH: 30.33 g, Só: 0 g **Fahéjas porcukor szórat** E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Tárkonyos csirkeraguleves** (1,7,9,12) E: 154.51 kcal, Zsír: 7.27 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 10.9 g, CH: 11.26 g, Só: 0 g **Debreceni sertéstokány** (1,9) E: 251.16 kcal, Zsír: 20.42 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 11.33 g, CH: 5.07 g, Só: 0 g **Petrezselymes bulgur** (1)	**Tojásleves** (1,3) E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g **Sajttal szórt csirkemell** (7) E: 101.92 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 13.73 g, CH: 0.28 g, Só: 0 g **Tört burgonya**	**Paradicsomleves** (1,9) E: 174.09 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g **Resztelt csirkemáj** E: 201.72 kcal, Zsír: 13.03 g, T. zsír: 2.3 g, Feh.: 16.41 g, CH: 4.44 g, Só: 0 g **Párolt rizs**	**Brokkolikrémleves** (1,7) E: 116.62 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.67 g, CH: 9.78 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Húsgombóc pulykahúsból** (3)	**Barackos rúd** (1,3,7) E: 155.15 kcal, Zsír: 5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.5 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Csőbensült húsos (sertés) karfiol kölessel** (1,3,7) E: 479.03 kcal, Zsír: 26.98 g, T. zsír: 6.66 g, Feh.: 22.65 g, CH: 40.4 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
	E: 292.54 kcal, Zsír: 4.99 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 56.9 g, Só: 0 g	E: 278.89 kcal, Zsír: 8.42 g, T. zsír: 0.97 g, Feh.: 5.5 g, CH: 44 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	E: 167.26 kcal, Zsír: 6.07 g, T. zsír: 0.97 g, Feh.: 14.72 g, CH: 14.11 g, Só: 0 g **Káposzta körítés (1,9)** E: 102.2 kcal, Zsír: 4.13 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 4.11 g, CH: 12.11 g, Só: 0 g **Félbarna kenyér (1)** E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g	
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi csemege** E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Sajtkrém (7)** E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**TK Korpás zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Sonkakrém (3)** E: 39.11 kcal, Zsír: 3.55 g, T. zsír: 0.98 g, Feh.: 3.92 g, CH: 0.58 g, Só: 0 g	**Gyümölcs joghurt (7)** E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **vizes kifli (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt (7)** E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Reform zsemle (1)** E: 116.67 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.86 g, CH: 22.66 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Briós (1,6)** E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g **Kakaó (7)** E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g	**Padlizsánkrém (3,10)** E: 23.46 kcal, Zsír: 1.69 g, T. zsír: 0.25 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.64 g, Só: 0 g **TK kenyér (1)** E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tejbedara (1,7)** E: 218.52 kcal, Zsír: 3.79 g, T. zsír: 1.94 g, Feh.: 9.94 g, CH: 35.64 g, Só: 0 g **Fahéjas porcukor szórat** E: 120.3 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.03 g, CH: 29.81 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér (1)** E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**TK kenyér (1)** E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Tojáskrém (3,10)** E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)** E: 185.94 kcal, Zsír: 8.75 g, T. zsír: 2.23 g, Feh.: 13.43 g, CH: 13.21 g, Só: 0 g **Zöldséges tojásos rizottó (3)** E: 335.45 kcal, Zsír: 15.55 g, T. zsír: 3.3 g, Feh.: 16.23 g, CH: 57.39 g, Só: 0 g **Sajtszórat (7)** E: 65.8 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 3.4 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g	**Tojásleves (1,3)** E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g **Zöldborsó főzelék (1,7)** E: 309.5 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 14.07 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g **Sertéspörkölt (1)** E: 262.27 kcal, Zsír: 20.84 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 13.11 g, CH: 5.15 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g **Félbarna kenyér (1)** E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves (1,9)** E: 195.9 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.43 g, Feh.: 3.5 g, CH: 35.16 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (9)** E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré (7)** E: 255.06 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 7.45 g, CH: 48.66 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves (1,7)** E: 157.62 kcal, Zsír: 8.56 g, T. zsír: 1.92 g, Feh.: 5.41 g, CH: 14.44 g, Só: 0 g **Levesgyöngy (1,3)** E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Mézes-mustáros grillezett csirkefalatok (10)** E: 184.3 kcal, Zsír: 8.77 g, T. zsír: 1.64 g, Feh.: 18.94 g, CH: 7.12 g, Só: 0 g **Vadrizses rizi-bizi** E: 305.6 kcal, Zsír: 5.31 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7.34 g, CH: 56.92 g, Só: 0 g	**Barackos rúd (1,3,7)** E: 155.15 kcal, Zsír: 5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.5 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Penne tészta (1)** E: 359.21 kcal, Zsír: 6.31 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11 g, CH: 64.24 g, Só: 0 g **Sajtszórat (7)** E: 65.8 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 3.4 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g **Paradicsomos tonhalas szósz (4)** E: 251.69 kcal, Zsír: 13.74 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 15.04 g, CH: 15.83 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi csemege** E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Sajtkrém (7)** E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**TK Korpás zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Sonkakrém (3)** E: 51.19 kcal, Zsír: 4.52 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 5.14 g, CH: 1.1 g, Só: 0 g	**Gyümölcs joghurt (7)** E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **vizes kifli (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt (7)** E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Reform zsemle (1)** E: 116.67 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.86 g, CH: 22.66 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Briós** (1,6) E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g	**Padlizsánkrém** (3,10) E: 23.46 kcal, Zsír: 1.69 g, T. zsír: 0.25 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.64 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tejbedara** (1,7) E: 218.52 kcal, Zsír: 3.79 g, T. zsír: 1.94 g, Feh.: 9.94 g, CH: 35.64 g, Só: 0 g **Fahéjas porcukor szórat** E: 120.3 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.03 g, CH: 29.81 g, Só: 0 g	**Libazsír** E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Tojáskrém** (3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Tárkonyos csirkeraguleves** (1,7,9,12) E: 185.94 kcal, Zsír: 8.75 g, T. zsír: 2.23 g, Feh.: 13.43 g, CH: 13.21 g, Só: 0 g **Debreceni sertéstokány** (1,9) E: 300.18 kcal, Zsír: 23.84 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.46 g, CH: 7.37 g, Só: 0 g **Petrezselymes bulgur** (1) E: 328.91 kcal, Zsír: 6.09 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 10.21 g, CH: 62.97 g, Só: 0 g	**Tojásleves** (1,3) E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g **Sajttal szórt csirkemell** (7) E: 174.74 kcal, Zsír: 7.09 g, T. zsír: 2.35 g, Feh.: 27 g, CH: 0.55 g, Só: 0 g **Tört burgonya** E: 343.13 kcal, Zsír: 12.46 g, T. zsír: 1.44 g, Feh.: 6.25 g, CH: 50 g, Só: 0 g **Vitamin saláta** E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Paradicsomleves** (1,9) E: 195.9 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.43 g, Feh.: 3.5 g, CH: 35.16 g, Só: 0 g **Resztelt csirkemáj** E: 236.94 kcal, Zsír: 13.81 g, T. zsír: 2.59 g, Feh.: 20.77 g, CH: 7.03 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)** E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	**Brokkolikrémleves** (1,7) E: 157.62 kcal, Zsír: 8.56 g, T. zsír: 1.92 g, Feh.: 5.41 g, CH: 14.44 g, Só: 0 g **Levesgyöngy** (1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g **Húsgombóc pulykahúsból** (3) E: 188.6 kcal, Zsír: 7.12 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 17.07 g, CH: 15 g, Só: 0 g **Káposzta körítés** (1,9) E: 132.17 kcal, Zsír: 5.48 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 5.28 g, CH: 15.39 g, Só: 0 g **Félbarna kenyér** (1) E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g	**Barackos rúd** (1,3,7) E: 155.15 kcal, Zsír: 5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.5 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Csőbensült húsos (sertés) karfiol kölessel** (1,3,7) E: 560.47 kcal, Zsír: 31.85 g, T. zsír: 7.77 g, Feh.: 26.27 g, CH: 46.6 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi csemege** E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Sajtkrém** (7) E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Zsemle** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**TK Korpás zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g **Sonkakrém** (3) E: 51.19 kcal, Zsír: 4.52 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 5.14 g, CH: 1.1 g, Só: 0 g	**Gyümölcs joghurt** (7) E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szelet sajt** (7) E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Reform zsemle** (1) E: 116.67 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.86 g, CH: 22.66 g, Só: 0 g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.19. - 2026.10.23.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt** (7) E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó** (7) E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (9) E: 129.13 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 3.21 g, CH: 16.61 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék diétás** E: 228.05 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.56 g, Feh.: 5.23 g, CH: 38.73 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves diétás** (9) E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g **Pirított naprafor gómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell** (6) E: 126.38 kcal, Zsír: 4.05 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 18.13 g, CH: 4.25 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	**Jókai bableves baromfi virslivel** (9) E: 285.57 kcal, Zsír: 13.61 g, T. zsír: 0.86 g, Feh.: 12.63 g, CH: 27.99 g, Só: 0 g **Metélt tészta GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 185.2 kcal, Zsír: 8.3 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 25.6 g, Só: 0 g	**Almaleves** (12) E: 109.79 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.45 g, CH: 23.56 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (alsó)** (9) E: 222.14 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta joghurt nélkül** E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	-
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (9) E: 129.13 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 3.21 g, CH: 16.61 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék diétás** E: 228.05 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.56 g, Feh.: 5.23 g, CH: 38.73 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves diétás** (9) E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g **Pirított naprafor gómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g	**Jókai bableves baromfi virslivel** (9) E: 285.57 kcal, Zsír: 13.61 g, T. zsír: 0.86 g, Feh.: 12.63 g, CH: 27.99 g, Só: 0 g **Metélt tészta GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g	**Almaleves** (12) E: 109.79 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.45 g, CH: 23.56 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (alsó)** (9) E: 222.14 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
	Sült virsli E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Teriyaki csirkemell** (6) E: 126.38 kcal, Zsír: 4.05 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 18.13 g, CH: 4.25 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	**Mák szórat** E: 185.2 kcal, Zsír: 8.3 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 25.6 g, Só: 0 g	**Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta joghurt nélkül** E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g	
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	-
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (9) E: 129.13 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 3.21 g, CH: 16.61 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék diétás** E: 228.05 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.56 g, Feh.: 5.23 g, CH: 38.73 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves diétás** (9) E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell** (6) E: 126.38 kcal, Zsír: 4.05 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 18.13 g, CH: 4.25 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	**Jókai bableves baromfi virslivel** (9) E: 285.57 kcal, Zsír: 13.61 g, T. zsír: 0.86 g, Feh.: 12.63 g, CH: 27.99 g, Só: 0 g **Metélt tészta GM-TM** E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 185.2 kcal, Zsír: 8.3 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 25.6 g, Só: 0 g	**Almaleves** (12) E: 109.79 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.45 g, CH: 23.56 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (alsó)** (9) E: 222.14 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta joghurt nélkül** E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás** (6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kakaó rizstejből** E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Magyaros zöldbableves (9)** E: 171.37 kcal, Zsír: 7.36 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 4.09 g, CH: 21.47 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék diétás** E: 244.09 kcal, Zsír: 6.2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 5.72 g, CH: 40.47 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 262.54 kcal, Zsír: 23.49 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves diétás (9)** E: 135.38 kcal, Zsír: 6.97 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 2.8 g, CH: 14.88 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell (6)** E: 152.3 kcal, Zsír: 4.28 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 23.25 g, CH: 5.07 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g	**Jókai bableves baromfi virslivel (9)** E: 335.35 kcal, Zsír: 15.7 g, T. zsír: 0.87 g, Feh.: 15.25 g, CH: 33.11 g, Só: 0 g **Metélt tészta GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 231.5 kcal, Zsír: 10.38 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 4.5 g, CH: 32 g, Só: 0 g	**Almaleves (12)** E: 121.73 kcal, Zsír: 1.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.72 g, CH: 25.87 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb (9)** E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta joghurt nélkül** E: 69.82 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 14.21 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	**Kenőmájas diétás (6,10)** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Kifli tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Zsemle tej-tojás-szójamentes (1)** E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g	-
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	**Tej (7)** E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Trió gabonapehely** E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g	**Natúr joghurt (7)** E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Tojás (3)** E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér (6)** E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g **Kakaó (7)** E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Magyaros zöldbableves** [9] E: 171.37 kcal, Zsír: 7.36 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 4.09 g, CH: 21.47 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék diétás** E: 244.09 kcal, Zsír: 6.2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 5.72 g, CH: 40.47 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 262.54 kcal, Zsír: 23.49 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves diétás** [9] E: 135.38 kcal, Zsír: 6.97 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 2.8 g, CH: 14.88 g, Só: 0 g **Pirított napraforgómag** E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell** [6] E: 152.3 kcal, Zsír: 4.28 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 23.25 g, CH: 5.07 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g	**Jókai bableves baromfi virslivel** [9] E: 335.35 kcal, Zsír: 15.7 g, T. zsír: 0.87 g, Feh.: 15.25 g, CH: 33.11 g, Só: 0 g **Metélt tészta GM-TM** E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 231.5 kcal, Zsír: 10.38 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 4.5 g, CH: 32 g, Só: 0 g	**Almaleves** [12] E: 121.73 kcal, Zsír: 1.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.72 g, CH: 25.87 g, Só: 0 g **Sült csirkecomb** [9] E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g **Steak burgonya** E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta joghurt nélkül** E: 69.82 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 14.21 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	**Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g **Kenőmájas diétás** [6,10] E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Sonka** E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g **Gluténmentes kenyér** [6] E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Szalámi** E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Gluténmentes abonett** E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étlap
(2026.10.19. - 2026.10.23.)

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Pulykamell sonka** (6) E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Csokis gabonapehely** (1) E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (1,9) E: 138.78 kcal, Zsír: 6.32 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 3.43 g, CH: 16.49 g, Só: 0 g **Csigatészta** (1,3) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék** (1,7) E: 246.22 kcal, Zsír: 7.13 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 5.61 g, CH: 38.98 g, Só: 0 g **Csirke nuggets rántva** (1,3,6) E: 201.12 kcal, Zsír: 10.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.25 g, CH: 16.88 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves** (1,7,9) E: 111.6 kcal, Zsír: 6.13 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 2.44 g, CH: 11.28 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell** (1,6) E: 126.7 kcal, Zsír: 4.06 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 18.24 g, CH: 4.18 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g **kenyérkocka** (1) E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g	**Jókai bableves** (1,6,7,9) E: 345.34 kcal, Zsír: 21.98 g, T. zsír: 5.97 g, Feh.: 14.18 g, CH: 23.16 g, Só: 0 g **Metélt tészta** (1) E: 304.37 kcal, Zsír: 6.04 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 185.2 kcal, Zsír: 8.3 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 25.6 g, Só: 0 g	**Almaleves** (1,7,12) E: 127.32 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 1.61 g, CH: 23.93 g, Só: 0 g **Halloween-i Hot-dog** (1,7,10) E: 211.97 kcal, Zsír: 14.62 g, T. zsír: 5.39 g, Feh.: 10.1 g, CH: 7.84 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Kefir** (7) E: 13.41 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 0.71 g, CH: 1.01 g, Só: 0 g	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Burgonyás pogácsa** (1,3,7) E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g	-
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Pulykamell sonka** (6) E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Csokis gabonapehely** (1) E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (1,9) E: 138.78 kcal, Zsír: 6.32 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 3.43 g, CH: 16.49 g, Só: 0 g **Csigatészta** (1,3)	**Zellerkrémleves** (1,7,9) E: 111.6 kcal, Zsír: 6.13 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 2.44 g, CH: 11.28 g, Só: 0 g **Rántott zöldségek** (1,3)	**Jókai bableves** (1,6,7,9) E: 345.34 kcal, Zsír: 21.98 g, T. zsír: 5.97 g, Feh.: 14.18 g, CH: 23.16 g, Só: 0 g **Csemege sertéssült**	**Almaleves** (1,7,12) E: 127.32 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 1.61 g, CH: 23.93 g, Só: 0 g **Burgonyás tészta** (1)	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
	E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g **Eszterházy pulykaragu** (1,7,10,12) E: 213.27 kcal, Zsír: 9.05 g, T. zsír: 2.31 g, Feh.: 15.43 g, CH: 16.68 g, Só: 0 g **Spagetti** (1) E: 304.37 kcal, Zsír: 6.04 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 406 kcal, Zsír: 27.95 g, T. zsír: 3.5 g, Feh.: 9.02 g, CH: 35.87 g, Só: 0 g **Batátás burgonyapüré** (7) E: 195.32 kcal, Zsír: 2.21 g, T. zsír: 0.72 g, Feh.: 5.6 g, CH: 37.25 g, Só: 0 g **kenyérkocka** (1) E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g	E: 152.42 kcal, Zsír: 8.53 g, T. zsír: 2.55 g, Feh.: 17.12 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g **Rizi-bizi** E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	E: 336.09 kcal, Zsír: 7.06 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 9.36 g, CH: 58.1 g, Só: 0 g **Kovászos uborka (édesítősz.)** (1) E: 6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.35 g, CH: 0.95 g, Só: 0 g	
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Kefir** (7) E: 13.41 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 0.71 g, CH: 1.01 g, Só: 0 g	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Burgonyás pogácsa** (1,3,7) E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g	-
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Pulykamell sonka** (6) E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Csokis gabonapehely** (1) E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (1,9) E: 172.33 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 4.42 g, CH: 21.28 g, Só: 0 g **Csigatészta** (1,3) E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g **Burgonyafőzelék** (1,7) E: 270.86 kcal, Zsír: 8.75 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 6.13 g, CH: 40.93 g, Só: 0 g **Csirke nuggets rántva** (1,3,6) E: 268.16 kcal, Zsír: 14.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 11 g, CH: 22.5 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves** (1,7,9) E: 145.01 kcal, Zsír: 7.82 g, T. zsír: 1.3 g, Feh.: 3.23 g, CH: 14.91 g, Só: 0 g **Teriyaki csirkemell** (1,6) E: 152.7 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 23.38 g, CH: 4.99 g, Só: 0 g **Párolt rizs** E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g **kenyérkocka** (1) E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g	**Jókai bableves** (1,6,7,9) E: 453.32 kcal, Zsír: 27.2 g, T. zsír: 7.79 g, Feh.: 19.32 g, CH: 33.45 g, Só: 0 g **Metélt tészta** (1) E: 341.41 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g **Mák szórat** E: 231.5 kcal, Zsír: 10.38 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 4.5 g, CH: 32 g, Só: 0 g	**Almaleves** (1,7,12) E: 143.55 kcal, Zsír: 3.17 g, T. zsír: 1.55 g, Feh.: 1.9 g, CH: 26.34 g, Só: 0 g **Halloween-i Hot-dog** (1,7,10) E: 211.97 kcal, Zsír: 14.62 g, T. zsír: 5.39 g, Feh.: 10.1 g, CH: 7.84 g, Só: 0 g **Steak burgonya kisadag** E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Kefir** (7) E: 13.41 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 0.71 g, CH: 1.01 g, Só: 0 g	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Burgonyás pogácsa** (1,3,7) E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Pulykamell sonka** (6) E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1) E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g **Jégcsapretek** E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	**Kalács** (1,3,7) E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Tejeskávé** (7) E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g	**Tojás** (3) E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **TK kenyér** (1) E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	**Tej** (7) E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g **Csokis gabonapehely** (1) E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g	-
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Magyaros zöldbableves** (1,9) E: 172.33 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 4.42 g, CH: 21.28 g, Só: 0 g **Csigatészta** (1,3) E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g **Eszterházy pulykaragu** (1,7,10,12) E: 269.54 kcal, Zsír: 12.04 g, T. zsír: 2.99 g, Feh.: 18.37 g, CH: 20.81 g, Só: 0 g **Spagetti** (1) E: 341.41 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Zellerkrémleves** (1,7,9) E: 145.01 kcal, Zsír: 7.82 g, T. zsír: 1.3 g, Feh.: 3.23 g, CH: 14.91 g, Só: 0 g **Rántott zöldségek** (1,3) E: 496.08 kcal, Zsír: 33.46 g, T. zsír: 4.17 g, Feh.: 11.03 g, CH: 44.82 g, Só: 0 g **Batátás burgonyapüré** (7) E: 248.39 kcal, Zsír: 2.65 g, T. zsír: 0.87 g, Feh.: 7.18 g, CH: 47.67 g, Só: 0 g **kenyérkocka** (1) E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g	**Jókai bableves** (1,6,7,9) E: 453.32 kcal, Zsír: 27.2 g, T. zsír: 7.79 g, Feh.: 19.32 g, CH: 33.45 g, Só: 0 g **Csemege sertéssült** E: 173.97 kcal, Zsír: 9.85 g, T. zsír: 2.89 g, Feh.: 19.27 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g **Rizi-bizi** E: 305.05 kcal, Zsír: 5.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g	**Almaleves** (1,7,12) E: 143.55 kcal, Zsír: 3.17 g, T. zsír: 1.55 g, Feh.: 1.9 g, CH: 26.34 g, Só: 0 g **Burgonyás tészta** (1) E: 395.98 kcal, Zsír: 8.25 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 11.02 g, CH: 68.61 g, Só: 0 g **Kovászos uborka (édesítősz.)** (1) E: 8.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 1.33 g, Só: 0 g	-
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**vizes kifli** (1) E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g **Kefir** (7) E: 13.41 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 0.71 g, CH: 1.01 g, Só: 0 g	**Magyaros vajkrém** (7) E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	**Burgonyás pogácsa** (1,3,7) E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g	**Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g **Teljes kiőrlésű kifli** (1) E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g **kockasajt** (7) E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g	-

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek