Étlap
(2026.11.02. - 2026.11.06.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
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	**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 **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	**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 **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 **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	**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 **Bolognai szósz pulykából** E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g **Növényi sajt szórat** E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	**Hamis gulyásleves** (9) E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 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	**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 **Hal steak** (4) E: 128.39 kcal, Zsír: 4.37 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 22.03 g, CH: 0.11 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 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	**Gyöngybableves** (9) E: 196.99 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 8.94 g, CH: 28.08 g, Só: 0 g **Grízes tészta mentes** E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g **Lekvár öntet** E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g **Porcukor szórat** E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	**Nyírségi leves** (9) E: 87.28 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 2.77 g, CH: 8.41 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke** E: 126.14 kcal, Zsír: 3.23 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.25 g, CH: 10.56 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
Uzsonna 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 **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 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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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**	**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 **Rizstej**	**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**	**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)	**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**

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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
	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: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	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	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	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 7-10 ÉV	**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 **Bolognai szósz pulykából** E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g **Növényi sajt szórat** E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	**Hamis gulyásleves** (9) E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 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	**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 **Hal steak** (4) E: 128.39 kcal, Zsír: 4.37 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 22.03 g, CH: 0.11 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 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	**Gyöngybableves** (9) E: 196.99 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 8.94 g, CH: 28.08 g, Só: 0 g **Grízes tészta mentes** E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g **Lekvár öntet** E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g **Porcukor szórat** E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	**Nyírségi leves** (9) E: 87.28 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 2.77 g, CH: 8.41 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke** E: 126.14 kcal, Zsír: 3.23 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.25 g, CH: 10.56 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
Uzsonna 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 **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 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 **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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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 **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 **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

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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**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 **Bolognai szósz pulykából** E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g **Növényi sajt szórat** E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	**Hamis gulyásleves** [9] E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 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	**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 **Hal steak** [4] E: 128.39 kcal, Zsír: 4.37 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 22.03 g, CH: 0.11 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 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	**Gyöngybableves** [9] E: 196.99 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 8.94 g, CH: 28.08 g, Só: 0 g **Grízes tészta mentes** E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g **Lekvár öntet** E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g **Porcukor szórat** E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	**Nyírségi leves** [9] E: 87.28 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 2.77 g, CH: 8.41 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke** E: 126.14 kcal, Zsír: 3.23 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.25 g, CH: 10.56 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
Uzsonna 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 **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	**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 **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	**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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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 **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 **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	**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 **Bolognai szósz pulykából** E: 206.84 kcal, Zsír: 9.55 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 16.88 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **GM spagetti** E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g **Növényi sajt szórat**	**Hamis gulyásleves** [9] E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** E: 194.85 kcal, Zsír: 6.1 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.28 g, CH: 29.96 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**	**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 **Hal steak** [4] E: 142.47 kcal, Zsír: 5.04 g, T. zsír: 1.27 g, Feh.: 24.03 g, CH: 0.11 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 282.63 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 6.8 g, CH: 49.96 g, Só: 0 g **Ketchup**	**Gyöngybableves** [9] E: 216.17 kcal, Zsír: 5.43 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 10.14 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g **Grízes tészta mentes** E: 536.98 kcal, Zsír: 11.92 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.85 g, CH: 91.95 g, Só: 0 g **Lekvár öntet** E: 131.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.2 g, CH: 32.25 g, Só: 0 g **Porcukor szórat**	**Nyírségi leves** [9] E: 120.74 kcal, Zsír: 6.77 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 3.63 g, CH: 10.87 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke** E: 146.35 kcal, Zsír: 3.79 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 15.55 g, CH: 11.9 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

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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
	E: 54 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 0 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g	E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 54.29 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.05 g, CH: 12 g, Só: 0 g	E: 120.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 29.97 g, Só: 0 g	
Uzsonna 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 **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	**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 **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	**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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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	**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 **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	**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 **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 **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	**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 **Bolognai szósz pulykából** E: 206.84 kcal, Zsír: 9.55 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 16.88 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g **GM spagetti** E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g **Növényi sajt szórat** E: 54 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 0 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g	**Hamis gulyásleves (9)** E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** E: 194.85 kcal, Zsír: 6.1 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.28 g, CH: 29.96 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	**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 **Hal steak (4)** E: 142.47 kcal, Zsír: 5.04 g, T. zsír: 1.27 g, Feh.: 24.03 g, CH: 0.11 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 282.63 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 6.8 g, CH: 49.96 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	**Gyöngybableves (9)** E: 216.17 kcal, Zsír: 5.43 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 10.14 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g **Grízes tészta mentes** E: 536.98 kcal, Zsír: 11.92 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.85 g, CH: 91.95 g, Só: 0 g **Lekvár öntet** E: 131.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.2 g, CH: 32.25 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	**Nyírségi leves (9)** E: 120.74 kcal, Zsír: 6.77 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 3.63 g, CH: 10.87 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke** E: 146.35 kcal, Zsír: 3.79 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 15.55 g, CH: 11.9 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
Uzsonna 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 **Szalámi**	**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**	**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**	**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**	**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 **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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	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	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	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 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

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
(2026.11.02. - 2026.11.06.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai 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 **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	**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 **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	**Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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 **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 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 **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 **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	**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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**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 **Spagetti tészta** (1) E: 240.29 kcal, Zsír: 2.89 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 7.8 g, CH: 45 g, Só: 0 g **Bolognai szósz (sertés, marha)** (9,12) E: 193.59 kcal, Zsír: 11.88 g, T. zsír: 1.26 g, Feh.: 11.07 g, CH: 3.96 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	**Hamis gulyásleves** (1,3,9) E: 107.92 kcal, Zsír: 3.01 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.88 g, CH: 17.88 g, Só: 0 g **Tökfőzelék** (1,7) E: 163.41 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 1.58 g, Feh.: 3.81 g, CH: 23.99 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 185.33 kcal, Zsír: 15.99 g, T. zsír: 5.59 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 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	**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 **Rántott csirkemell** (1,3) E: 144.38 kcal, Zsír: 5.18 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 14.59 g, CH: 11.42 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 **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	**Gyöngybableves** (1,9) E: 198.09 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 27.97 g, Só: 0 g **Szilvás gombóc** (1) E: 125 kcal, Zsír: 7.14 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 1.84 g, CH: 13.19 g, Só: 0 g **Porcukor szórat** E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	**Barackos rúd** (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 **Édes-savanyú csirke** (1,6) E: 128.71 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.73 g, CH: 10.64 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
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	**Pizzás csiga** (1,3,7) E: 457 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 16.2 g, CH: 77.2 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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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 **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	**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 **Kefír** (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	**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 **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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **Vaj** (7)	**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)	**Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g **TK korpás kenyér** (1)	**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 **Citromos tea**	**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 **Tej** (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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
	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	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	E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 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 **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	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 **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	E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**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 **Tejbedara (1,7)** E: 230.85 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 10.37 g, CH: 37.91 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	**Hamis gulyásleves (1,3,9)** E: 107.92 kcal, Zsír: 3.01 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.88 g, CH: 17.88 g, Só: 0 g **Bazsalikomos sült csirkemell (9)** E: 121.32 kcal, Zsír: 4.32 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.9 g, CH: 0.73 g, Só: 0 g **Kukoricás rizs** E: 278 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 6.02 g, CH: 52.73 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 **Ruby Slaw saláta kis adag (lilakáposztából) (7)** E: 36.73 kcal, Zsír: 0.62 g, T. zsír: 0.33 g, Feh.: 1.59 g, CH: 5.95 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 **Zöldborsós sertésragu (1)** E: 248.77 kcal, Zsír: 18.01 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 13.07 g, CH: 8.19 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 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	**Gyöngybableves (1,9)** E: 198.09 kcal, Zsír: 5.42 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 27.97 g, Só: 0 g **Rakott karfiol pulykából, bulgurral (1,7)** E: 368.71 kcal, Zsír: 15.36 g, T. zsír: 3.87 g, Feh.: 21.23 g, CH: 36.71 g, Só: 0 g	**Barackos rúd (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 **Corleone tészta (1,7)** E: 530.68 kcal, Zsír: 23.96 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 21.38 g, CH: 56.79 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	**Pizzás csiga (1,3,7)** E: 457 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 16.2 g, CH: 77.2 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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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 **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	**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 **Kefír (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	**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 **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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **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	**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 **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	**Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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 **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 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 **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 **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	**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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A	**Zöldborsóleves (1,9)**	**Hamis gulyásleves (1,3,9)**	**Almaleves (1,7,12)**	**Gyöngybableves (1,9)**	**Barackos rúd (1,3,7)**

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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
MENÜ 11-14 ÉV	E: 154.54 kcal, Zsír: 5.41 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.35 g, CH: 19.54 g, Só: 0 g **Spagetti tészta (1)** E: 314.38 kcal, Zsír: 3.19 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g **Bolognai szósz (sertés, marha) (9,12)** E: 280.71 kcal, Zsír: 17.23 g, T. zsír: 1.83 g, Feh.: 16.05 g, CH: 5.74 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	E: 137.58 kcal, Zsír: 3.7 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 3.79 g, CH: 23.16 g, Só: 0 g **Tökfőzelék (1,7)** E: 220.25 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.42 g, Feh.: 4.91 g, CH: 29.8 g, Só: 0 g **Sült virsli** E: 189.83 kcal, Zsír: 16.49 g, T. zsír: 5.65 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 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	E: 143.55 kcal, Zsír: 3.17 g, T. zsír: 1.55 g, Feh.: 1.9 g, CH: 26.34 g, Só: 0 g **Rántott csirkemell (1,3)** E: 288.75 kcal, Zsír: 10.37 g, T. zsír: 1.5 g, Feh.: 29.19 g, CH: 22.84 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 **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: 217.27 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 10.43 g, CH: 31.47 g, Só: 0 g **Szilvás gombóc (1)** E: 140.89 kcal, Zsír: 8.16 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 2.04 g, CH: 14.66 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	E: 186.18 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 28.8 g, Só: 0 g **Édes-savanyú csirke (1,6)** E: 149.57 kcal, Zsír: 3.82 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 16.12 g, CH: 12.05 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
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	**Pizzás csiga (1,3,7)** E: 457 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 16.2 g, CH: 77.2 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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 **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	**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 **Kefír (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	**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 **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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **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	**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 **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	**Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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 **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 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 **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 **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	**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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**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 **Tejbedara (1,7)** E: 277.02 kcal, Zsír: 4.74 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 12.45 g, CH: 45.49 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	**Hamis gulyásleves (1,3,9)** E: 137.58 kcal, Zsír: 3.7 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 3.79 g, CH: 23.16 g, Só: 0 g **Bazsalikomos sült csirkemell (9)** E: 137.81 kcal, Zsír: 4.93 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 22.45 g, CH: 0.97 g, Só: 0 g **Kukoricás rizs** E: 328.56 kcal, Zsír: 5.68 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7.07 g, CH: 61.75 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	**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 **Zöldborsós sertésragu (1)** E: 287.54 kcal, Zsír: 20.92 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 15.08 g, CH: 9.26 g, Só: 0 g **Petrezselymes burgonya** E: 282.63 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 6.8 g, CH: 49.96 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	**Gyöngybableves (1,9)** E: 217.27 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 10.43 g, CH: 31.47 g, Só: 0 g **Rakott karfiol pulykából, bulgurral (1,7)** E: 478.63 kcal, Zsír: 22.56 g, T. zsír: 5.22 g, Feh.: 25.16 g, CH: 44.24 g, Só: 0 g	**Barackos rúd (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 **Corleone tészta (1,7)** E: 614.75 kcal, Zsír: 28.26 g, T. zsír: 2.45 g, Feh.: 24.64 g, CH: 64.78 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 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
		Ruby Slaw saláta kis adag (lilakáposztából) (7) E: 58.46 kcal, Zsír: 0.94 g, T. zsír: 0.52 g, Feh.: 2.52 g, CH: 9.54 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	**Pizzás csiga** (1,3,7) E: 457 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 16.2 g, CH: 77.2 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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 **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	**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 **Kefír** (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	**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 **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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 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
(2026.11.09. - 2026.11.13.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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	**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 **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	**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 **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 **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 **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 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	**Erdei gyümölcsleves** (12) E: 156.74 kcal, Zsír: 1.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 33.39 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** E: 155.77 kcal, Zsír: 6.77 g, T. zsír: 1.19 g, Feh.: 14.65 g, CH: 8.63 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	**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 **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 **Vagdalt 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves DIÉTÁS BG** (9) E: 233.24 kcal, Zsír: 11.82 g, T. zsír: 6.41 g, Feh.: 26.04 g, CH: 5.09 g, Só: 0 g **Tejbeköles diétás** E: 272.63 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.52 g, CH: 42.09 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	**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 **Pincepörkölt pulykahússal** E: 332.75 kcal, Zsír: 9.62 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 17.78 g, CH: 42.45 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	**Gombaleves** (9) E: 55.47 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 0.29 g, Feh.: 1.78 g, CH: 6.23 g, Só: 0 g **Almával növényi sajttal sült csirkemell** E: 114.32 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 1.99 g, Feh.: 12.47 g, CH: 4.04 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
Uzsonna 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 **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 **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 **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	**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	**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**	**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 **Rizstej**	**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**	**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)	**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**

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
	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 **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	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	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 **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	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 7-10 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** (12) E: 156.74 kcal, Zsír: 1.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 33.39 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** E: 155.77 kcal, Zsír: 6.77 g, T. zsír: 1.19 g, Feh.: 14.65 g, CH: 8.63 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	**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 **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 **Vagdalt 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves DIÉTÁS BG** (9) E: 233.24 kcal, Zsír: 11.82 g, T. zsír: 6.41 g, Feh.: 26.04 g, CH: 5.09 g, Só: 0 g **Tejbeköles diétás** E: 272.63 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.52 g, CH: 42.09 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	**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 **Pincepörkölt pulykahússal** E: 332.75 kcal, Zsír: 9.62 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 17.78 g, CH: 42.45 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	**Gombaleves** (9) E: 55.47 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 0.29 g, Feh.: 1.78 g, CH: 6.23 g, Só: 0 g **Almával növényi sajttal sült csirkemell** E: 114.32 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 1.99 g, Feh.: 12.47 g, CH: 4.04 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
Uzsonna 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 **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 **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 **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	**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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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	**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 **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** [12] E: 156.74 kcal, Zsír: 1.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 33.39 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** E: 155.77 kcal, Zsír: 6.77 g, T. zsír: 1.19 g, Feh.: 14.65 g, CH: 8.63 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	**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 **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 **Vagdalt 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves DIÉTÁS BG** [9] E: 233.24 kcal, Zsír: 11.82 g, T. zsír: 6.41 g, Feh.: 26.04 g, CH: 5.09 g, Só: 0 g **Tejbeköles diétás** E: 272.63 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.52 g, CH: 42.09 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	**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 **Pincepörkölt pulykahússal** E: 332.75 kcal, Zsír: 9.62 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 17.78 g, CH: 42.45 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	**Gombaleves** [9] E: 55.47 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 0.29 g, Feh.: 1.78 g, CH: 6.23 g, Só: 0 g **Almával növényi sajttal sült csirkemell** E: 114.32 kcal, Zsír: 5.29 g, T. zsír: 1.99 g, Feh.: 12.47 g, CH: 4.04 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
Uzsonna 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 **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	**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 **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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	**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-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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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	**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 **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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	**Erdei gyümölcsleves** [12] E: 177.55 kcal, Zsír: 1.62 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.74 g, CH: 36.91 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** E: 180.35 kcal, Zsír: 7.81 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 17.03 g, CH: 9.99 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	**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 **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 **Vagdalt 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 **Gyümölcs**	**Libaaprólékleves DIÉTÁS BG** [9] E: 274.03 kcal, Zsír: 13.6 g, T. zsír: 7.44 g, Feh.: 30.61 g, CH: 6.53 g, Só: 0 g **Tejbeköles diétás** E: 318.64 kcal, Zsír: 8.03 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 12.26 g, CH: 49.35 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	**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 **Pincepörkölt pulykahússal** E: 403.4 kcal, Zsír: 13.07 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 20.76 g, CH: 49.14 g, Só: 0 g **Csemege uborka (édesítősz.)**	**Gombaleves** [9] E: 64.86 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 2.09 g, CH: 7.1 g, Só: 0 g **Almával növényi sajttal sült csirkemell** E: 186.37 kcal, Zsír: 6.79 g, T. zsír: 2.55 g, Feh.: 24.9 g, CH: 6.11 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

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
		E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g		E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	
Uzsonna 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 **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	**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 **Uborka** E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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	**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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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	**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 **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	**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 **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 **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 **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 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	**Erdei gyümölcsleves (12)** E: 177.55 kcal, Zsír: 1.62 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.74 g, CH: 36.91 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** E: 180.35 kcal, Zsír: 7.81 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 17.03 g, CH: 9.99 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	**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 **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 **Vagdalt 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves DIÉTÁS BG (9)** E: 274.03 kcal, Zsír: 13.6 g, T. zsír: 7.44 g, Feh.: 30.61 g, CH: 6.53 g, Só: 0 g **Tejbeköles diétás** E: 318.64 kcal, Zsír: 8.03 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 12.26 g, CH: 49.35 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	**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 **Pincepörkölt pulykahússal** E: 403.4 kcal, Zsír: 13.07 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 20.76 g, CH: 49.14 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	**Gombaleves (9)** E: 64.86 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 2.09 g, CH: 7.1 g, Só: 0 g **Almával növényi sajttal sült csirkemell** E: 186.37 kcal, Zsír: 6.79 g, T. zsír: 2.55 g, Feh.: 24.9 g, CH: 6.11 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
Uzsonna 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 **Szalámi**	**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**	**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**	**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**	**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**

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	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	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	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	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
(2026.11.09. - 2026.11.13.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai 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 **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	**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	**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 graham 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	**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 **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 **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 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 **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **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
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** (1,7,12) E: 164.98 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 0.65 g, Feh.: 1.77 g, CH: 33.69 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** (1) E: 159.38 kcal, Zsír: 6.81 g, T. zsír: 1.19 g, Feh.: 15 g, CH: 9.06 g, Só: 0 g **Párolt bulgur** (1) E: 292.54 kcal, Zsír: 4.99 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 56.9 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 **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 **Zabkorpás stefánia pulykavagdalt** (1,3) E: 216.73 kcal, Zsír: 9.73 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 15.4 g, CH: 19.55 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	**Libaaprólékleves** (9) E: 233.24 kcal, Zsír: 11.82 g, T. zsír: 6.41 g, Feh.: 26.04 g, CH: 5.09 g, Só: 0 g **Lúdgége tészta** (1,3) E: 17.85 kcal, Zsír: 0.17 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 3.65 g, Só: 0 g **Spagetti** (1) E: 298.01 kcal, Zsír: 6.18 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.75 g, CH: 51.52 g, Só: 0 g **Sajtszórat** (7) E: 115.15 kcal, Zsír: 9.1 g, T. zsír: 5.95 g, Feh.: 8.05 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g **Tejföl öntet** (7) E: 44.71 kcal, Zsír: 3.85 g, T. zsír: 2.16 g, Feh.: 0.98 g, CH: 1.5 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 **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 **Pincepörkölt** E: 427.15 kcal, Zsír: 21.78 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 15.73 g, CH: 40.63 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	**Vajas pogácsa** (1,3,7) E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g **Almával sajttal sült csirkemell** (7) E: 120.96 kcal, Zsír: 5.74 g, T. zsír: 1.82 g, Feh.: 14.57 g, CH: 2.49 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
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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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	**Csirkemell sonka** (6) E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 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 **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	**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	**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 **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	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **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**	**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	**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 graham kenyér** (1)	**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 **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**	**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 **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Méz**

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
	E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g		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	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	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
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** (1,7,12) E: 164.98 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 0.65 g, Feh.: 1.77 g, CH: 33.69 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 **Burgonyakorong** E: 231.24 kcal, Zsír: 8.63 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 4.32 g, CH: 33.12 g, Só: 0 g **Joghurtos céklasaláta** (7) E: 37.78 kcal, Zsír: 0.97 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 1.87 g, CH: 4.97 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 **Rántott hal (tilápia)** (1,3,4) E: 274.15 kcal, Zsír: 11.07 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 24.49 g, CH: 22.34 g, Só: 0 g **Kukoricás rizs** E: 278 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 6.02 g, CH: 52.73 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves** (9) E: 233.24 kcal, Zsír: 11.82 g, T. zsír: 6.41 g, Feh.: 26.04 g, CH: 5.09 g, Só: 0 g **Lúdgége tészta** (1,3) E: 17.85 kcal, Zsír: 0.17 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 3.65 g, Só: 0 g **Sült debreceni kolbász** E: 254.8 kcal, Zsír: 23.94 g, T. zsír: 9.8 g, Feh.: 9.1 g, CH: 0.7 g, Só: 0 g **Tepsis burgonya fél adag** (9) E: 206.72 kcal, Zsír: 7.29 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 3.84 g, CH: 30.53 g, Só: 0 g **Párolt káposzta** E: 79.65 kcal, Zsír: 3.22 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.78 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 **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 **Erdélyi rakott káposzta pulykából** (7) E: 321.8 kcal, Zsír: 14.34 g, T. zsír: 3.6 g, Feh.: 14.34 g, CH: 32.9 g, Só: 0 g	**Vajas pogácsa** (1,3,7) E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g **Húsgombóc** (3) E: 237.46 kcal, Zsír: 14.7 g, T. zsír: 0.11 g, Feh.: 12.34 g, CH: 14.59 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 **Paradicsommártás** (1) E: 80.94 kcal, Zsír: 0.27 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 1.62 g, CH: 17.81 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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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	**Csirkemell sonka** (6) E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 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 **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	**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	**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 **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	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **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	**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	**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 graham 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	**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 **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 **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 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 **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** (1,7,12) E: 196.04 kcal, Zsír: 2.87 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 2.48 g, CH: 37.51 g, Só: 0 g **Biogastro csirketokány** (1) E: 184.92 kcal, Zsír: 7.86 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 17.47 g, CH: 10.55 g, Só: 0 g **Párolt bulgur** (1)	**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 **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 **Zabkorpás stefánia pulykavagdalt** (1,3)	**Libaaprólékleves** (9) E: 274.03 kcal, Zsír: 13.6 g, T. zsír: 7.44 g, Feh.: 30.61 g, CH: 6.53 g, Só: 0 g **Lúdgége tészta** (1,3) E: 19.64 kcal, Zsír: 0.19 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 4.01 g, Só: 0 g **Spagetti** (1)	**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 **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 **Pincepörkölt**	**Vajas pogácsa** (1,3,7) E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g **Almával sajttal sült csirkemell** (7) E: 194.67 kcal, Zsír: 7.35 g, T. zsír: 2.34 g, Feh.: 27.52 g, CH: 4.18 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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
	E: 328.91 kcal, Zsír: 6.09 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 10.21 g, CH: 62.97 g, Só: 0 g	E: 251.53 kcal, Zsír: 11.34 g, T. zsír: 1.65 g, Feh.: 18.13 g, CH: 22.15 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	E: 334.15 kcal, Zsír: 6.35 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 10 g, CH: 58.88 g, Só: 0 g **Sajtszórat** (7) E: 131.6 kcal, Zsír: 10.4 g, T. zsír: 6.8 g, Feh.: 9.2 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g **Tejföl öntet** (7) E: 51.1 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 1.12 g, CH: 1.72 g, Só: 0 g	E: 524.5 kcal, Zsír: 27.28 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 18.66 g, CH: 49.35 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	E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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	**Csirkemell sonka** (6) E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 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 **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	**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	**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 **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	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 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 **Paprika** E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Tízórai 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 **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	**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	**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 graham 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	**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 **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 **Gyümölcstea** E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 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 **Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Erdei gyümölcsleves** (1,7,12) E: 196.04 kcal, Zsír: 2.87 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 2.48 g, CH: 37.51 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 **Burgonyakorong** E: 313.45 kcal, Zsír: 11.37 g, T. zsír: 1.45 g, Feh.: 5.94 g, CH: 45.54 g, Só: 0 g **Joghurtos céklasaláta** (7) E: 47.09 kcal, Zsír: 1 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 2.26 g, CH: 6.74 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 **Rántott hal (tilápia)** (1,3,4) E: 293.29 kcal, Zsír: 11.41 g, T. zsír: 2.17 g, Feh.: 28.49 g, CH: 22.34 g, Só: 0 g **Kukoricás rizs** E: 328.56 kcal, Zsír: 5.68 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7.07 g, CH: 61.75 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 **Gyümölcs** E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	**Libaaprólékleves** (9) E: 274.03 kcal, Zsír: 13.6 g, T. zsír: 7.44 g, Feh.: 30.61 g, CH: 6.53 g, Só: 0 g **Lúdgége tészta** (1,3) E: 19.64 kcal, Zsír: 0.19 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 4.01 g, Só: 0 g **Sült debreceni kolbász** E: 418.6 kcal, Zsír: 39.33 g, T. zsír: 16.1 g, Feh.: 14.95 g, CH: 1.15 g, Só: 0 g **Tepsis burgonya fél adag** (9) E: 225.52 kcal, Zsír: 7.33 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.34 g, CH: 34.53 g, Só: 0 g **Párolt káposzta** E: 104.15 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 1.94 g, CH: 14.12 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 **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 **Erdélyi rakott káposzta pulykából** (7) E: 390.69 kcal, Zsír: 17.22 g, T. zsír: 4.36 g, Feh.: 17.9 g, CH: 39.78 g, Só: 0 g	**Vajas pogácsa** (1,3,7) E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g **Húsgombóc** (3) E: 266.48 kcal, Zsír: 17.39 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 14.43 g, CH: 14.64 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 **Paradicsommártás** (1) E: 110.19 kcal, Zsír: 0.38 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 2.3 g, CH: 24.09 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g	**Csirkemell sonka** (6) E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 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	**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	**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 **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	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 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

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
	kockasajt [7] E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 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

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
(2026.11.16. - 2026.11.20.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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	**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 **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	**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 **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 **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 **Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 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 **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
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel mentes** (9) E: 86.19 kcal, Zsír: 2.88 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 2.27 g, CH: 12.61 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 **Fűszeres csirkeapró diétás** (9) E: 184.53 kcal, Zsír: 13.63 g, T. zsír: 2.06 g, Feh.: 14.69 g, CH: 0.56 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	**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 **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 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	**Palócleves pulykából** E: 173.65 kcal, Zsír: 5.08 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 11.52 g, CH: 19.84 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	**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 **Mustáros csirkecomb** (10) E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 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 **Házi burgonyapüré fél adag** E: 144.39 kcal, Zsír: 2.03 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 4.3 g, CH: 26.45 g, Só: 0 g	**Rozmaringos cukkinikrémleves** E: 79.15 kcal, Zsír: 3.82 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 1.77 g, CH: 9.16 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 **Snidling szórat** E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 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
Uzsonna 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 **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 **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 **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 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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES	**Gluténmentes abonett**	**Trió gabonapehely**	**Gluténmentes kenyér** (6)	**Tojás** (3)	**Gluténmentes abonett**

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
ALSÓS 7-10 ÉV	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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 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	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 **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	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 **Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 g, Só: 0 g	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 **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
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel mentes** (9) E: 86.19 kcal, Zsír: 2.88 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 2.27 g, CH: 12.61 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 **Fűszeres csirkeapró diétás** (9) E: 184.53 kcal, Zsír: 13.63 g, T. zsír: 2.06 g, Feh.: 14.69 g, CH: 0.56 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	**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 **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 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	**Palócleves pulykából** E: 173.65 kcal, Zsír: 5.08 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 11.52 g, CH: 19.84 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	**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 **Mustáros csirkecomb** (10) E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 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 **Házi burgonyapüré fél adag** E: 144.39 kcal, Zsír: 2.03 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 4.3 g, CH: 26.45 g, Só: 0 g	**Rozmaringos cukkinikrémleves** E: 79.15 kcal, Zsír: 3.82 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 1.77 g, CH: 9.16 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 **Snidling szórat** E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 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
Uzsonna 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 **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 **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 **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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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 **Sárgarépa hasáb** E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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	**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	**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

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
	Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 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	**Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 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	**Lebbencsleves zöldséggel mentes** [9] E: 86.19 kcal, Zsír: 2.88 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 2.27 g, CH: 12.61 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 **Fűszeres csirkeapró diétás** [9] E: 184.53 kcal, Zsír: 13.63 g, T. zsír: 2.06 g, Feh.: 14.69 g, CH: 0.56 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	**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 **GM spagetti** E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 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	**Palócleves pulykából** E: 173.65 kcal, Zsír: 5.08 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 11.52 g, CH: 19.84 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	**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 **Mustáros csirkecomb** [10] E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 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 **Házi burgonyapüré fél adag** E: 144.39 kcal, Zsír: 2.03 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 4.3 g, CH: 26.45 g, Só: 0 g	**Rozmaringos cukkinikrémleves** E: 79.15 kcal, Zsír: 3.82 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 1.77 g, CH: 9.16 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 **Snidling szórat** E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 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
Uzsonna 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 **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	**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 **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	**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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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	**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 **Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 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

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel mentes** [9] E: 106.28 kcal, Zsír: 4.13 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 2.63 g, CH: 14.37 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 **Fűszeres csirkeapró diétás** [9] E: 197.83 kcal, Zsír: 14.15 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 16.78 g, CH: 0.61 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	**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 **GM spagetti** E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 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	**Palócleves pulykából** E: 222.03 kcal, Zsír: 6.28 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 16.33 g, CH: 24.28 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	**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 **Mustáros csirkecomb** [10] E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 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 **Házi burgonyapüré fél adag** E: 185.91 kcal, Zsír: 2.39 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 5.51 g, CH: 34.54 g, Só: 0 g	**Rozmaringos cukkinikrémleves** E: 89.03 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 1.95 g, CH: 10.23 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 **Snidling szórat** E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 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
Uzsonna 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 **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	**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	**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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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 **Sárgarépa hasáb** E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 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	**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 **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	**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 **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 **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 **Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 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 **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
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel mentes** [9] E: 106.28 kcal, Zsír: 4.13 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 2.63 g, CH: 14.37 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 **Fűszeres csirkeapró diétás** [9]	**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 **GM spagetti**	**Palócleves pulykából** E: 222.03 kcal, Zsír: 6.28 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 16.33 g, CH: 24.28 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**	**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 **Mustáros csirkecomb** [10] E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 g, Só: 0 g **Karamellizált zöldségek** [9]	**Rozmaringos cukkinikrémleves** E: 89.03 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 1.95 g, CH: 10.23 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 **Snidling szórat**

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
	E: 197.83 kcal, Zsír: 14.15 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 16.78 g, CH: 0.61 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	E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 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	E: 115.92 kcal, Zsír: 0.44 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 0.92 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g	E: 151.42 kcal, Zsír: 4.38 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 5.02 g, CH: 22.53 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré fél adag** E: 185.91 kcal, Zsír: 2.39 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 5.51 g, CH: 34.54 g, Só: 0 g	E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 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
Uzsonna 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 **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 **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 **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 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	**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 **Miniméz 1 db** E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 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
(2026.11.16. - 2026.11.20.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**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 **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	**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 **Joghurtos tonhalkrém** (4,7,10,12) E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 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	**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 **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	**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	**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 **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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel** (1,9) E: 70.31 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 1.99 g, CH: 11.65 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 **Főtt burgonya** E: 188 kcal, Zsír: 0.4 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5 g, CH: 40 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	**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 **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 **Carbonara szósz** (1,6,7) E: 152.63 kcal, Zsír: 7.32 g, T. zsír: 1.56 g, Feh.: 10.8 g, CH: 9.96 g, Só: 0 g	**Palócleves** (1,7) E: 164.45 kcal, Zsír: 6.36 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 11.22 g, CH: 15.11 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	**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 **Mustáros csirkecomb** (10) E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré fél adag** (7) E: 145.54 kcal, Zsír: 1.65 g, T. zsír: 0.53 g, Feh.: 4.24 g, CH: 27.54 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	**Sajtos rúd** (1,3,7) E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 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
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Vajkrém** (7) E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 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 zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Fahéjas csiga** (1,3,7) E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 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 **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 **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	**Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 g, Só: 0 g **Túró Rudi** (7) E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 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 **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 **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
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**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 **Tej** (7)	**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)	**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 **Tojáskrém** (3,10)	**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**	**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 **Vaj** (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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
	E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g **Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12)** E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 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	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	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	E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 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
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel (1,9)** E: 70.31 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 1.99 g, CH: 11.65 g, Só: 0 g **Húsgolyók (sertés) (1,3)** E: 276.32 kcal, Zsír: 22.65 g, T. zsír: 1.01 g, Feh.: 13.59 g, CH: 7.44 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 **Meggymártás (1,7,12)** E: 130.39 kcal, Zsír: 2.54 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 1.06 g, CH: 24.24 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	**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 **Mozzarellás sült csirkemell (7)** E: 105.67 kcal, Zsír: 5.17 g, T. zsír: 1.59 g, Feh.: 14.27 g, CH: 0.41 g, Só: 0 g **Franciasaláta (3,7,10,12)** E: 159.24 kcal, Zsír: 8.96 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 3.14 g, CH: 16.18 g, Só: 0 g	**Palócleves (1,7)** E: 164.45 kcal, Zsír: 6.36 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 11.22 g, CH: 15.11 g, Só: 0 g **Rántott sajt (1,7)** E: 171.75 kcal, Zsír: 12.75 g, T. zsír: 3.98 g, Feh.: 9 g, CH: 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 **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	**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 **Burgonyás tészta (1)** 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	**Sajtos rúd (1,3,7)** E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Színes pulykavagdalt (1,3)** E: 211 kcal, Zsír: 8.98 g, T. zsír: 1.36 g, Feh.: 15.22 g, CH: 19.86 g, Só: 0 g **Paradicsomos káposztafőzelék (1)** E: 142.13 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 2.69 g, CH: 22.65 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	**Vajkrém (7)** E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 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 zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Fahéjas csiga (1,3,7)** E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 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 **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 **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	**Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 g, Só: 0 g **Túró Rudi (7)** E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 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 **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 **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
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**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 **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	**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 **Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12)** E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 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	**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 **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	**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	**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 **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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A	**Lebbencsleves zöldséggel (1,9)**	**Brokkolikrémleves (1,7)**	**Palócleves (1,7)**	**Vegyes gyümölcsleves (1,7,12)**	**Sajtos rúd (1,3,7)**

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
MENÜ 11-14 ÉV	E: 82.66 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 2.24 g, CH: 13.34 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 **Főtt burgonya** E: 225.6 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.07 g, Feh.: 6 g, CH: 48 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: 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 **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 **Carbonara szósz (1,6,7)** E: 191.93 kcal, Zsír: 8.82 g, T. zsír: 1.92 g, Feh.: 13.52 g, CH: 13.4 g, Só: 0 g	E: 217.56 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 16.17 g, CH: 19.14 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	E: 205.75 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.44 g, CH: 39.7 g, Só: 0 g **Mustáros csirkecomb (10)** E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré fél adag (7)** E: 187.3 kcal, Zsír: 1.94 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 5.44 g, CH: 35.86 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	E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 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
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Vajkrém (7)** E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 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 zsemle (1)** E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Fahéjas csiga (1,3,7)** E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 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 **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 **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	**Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 g, Só: 0 g **Túró Rudi (7)** E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 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 **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 **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
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**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 **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	**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 **Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12)** E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 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	**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 **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	**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	**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 **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 **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
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Lebbencsleves zöldséggel (1,9)** E: 82.66 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 2.24 g, CH: 13.34 g, Só: 0 g **Húsgolyók (sertés) (1,3)** E: 304.18 kcal, Zsír: 25.04 g, T. zsír: 1.18 g, Feh.: 14.8 g, CH: 8.37 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 **Meggymártás (1,7,12)** E: 167.37 kcal, Zsír: 3.19 g, T. zsír: 1.55 g, Feh.: 1.36 g, CH: 31.18 g, Só: 0 g **Gyümölcs**	**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 **Mozzarellás sült csirkemell (7)** E: 175.61 kcal, Zsír: 7.09 g, T. zsír: 2.1 g, Feh.: 27.1 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g **Franciasaláta (3,7,10,12)** E: 192.5 kcal, Zsír: 10.51 g, T. zsír: 2.87 g, Feh.: 3.79 g, CH: 20.26 g, Só: 0 g	**Palócleves (1,7)** E: 217.56 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 16.17 g, CH: 19.14 g, Só: 0 g **Rántott sajt (1,7)** E: 343.5 kcal, Zsír: 25.5 g, T. zsír: 7.95 g, Feh.: 18 g, CH: 36 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	**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 **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	**Sajtos rúd (1,3,7)** E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g **Színes pulykavagdalt (1,3)** E: 233.9 kcal, Zsír: 10.15 g, T. zsír: 1.51 g, Feh.: 15.86 g, CH: 22.68 g, Só: 0 g **Paradicsomos káposztafőzelék (1)** E: 199.8 kcal, Zsír: 5.6 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.3 g, CH: 32.42 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

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
	E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g				
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Vajkrém** (7) E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 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 zsemle** (1) E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g	**Fahéjas csiga** (1,3,7) E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 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 **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 **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	**Mandarin** E: 28.14 kcal, Zsír: 0.18 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 5.88 g, Só: 0 g **Túró Rudi** (7) E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 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 **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 **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

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
(2026.11.23. - 2026.11.27.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
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	**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 **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	**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 **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 **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 **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	**Legényfogó leves (máj nélkül)** (9,12) E: 140.24 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 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	**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 **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	**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 **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 **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 **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	**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 **Rakott zöldbab pulykacombból** E: 282.59 kcal, Zsír: 10.35 g, T. zsír: 1.12 g, Feh.: 15.95 g, CH: 30.47 g, Só: 0 g	**Kertészleves** (9) E: 37.07 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.67 g, CH: 7.02 g, Só: 0 g **Csirkepörkölt** E: 157.06 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.35 g, Feh.: 13.44 g, CH: 7.07 g, Só: 0 g **Kézi tarhonya köret (mentes)** E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 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
Uzsonna 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 **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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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	**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**	**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 **Rizstej**	**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**	**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)	**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**

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
	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: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	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	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	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	**Legényfogó leves (máj nélkül) (9,12)** E: 140.24 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 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	**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 **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	**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 **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 **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 **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	**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 **Rakott zöldbab pulykacombból** E: 282.59 kcal, Zsír: 10.35 g, T. zsír: 1.12 g, Feh.: 15.95 g, CH: 30.47 g, Só: 0 g	**Kertészleves (9)** E: 37.07 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.67 g, CH: 7.02 g, Só: 0 g **Csirkepörkölt** E: 157.06 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.35 g, Feh.: 13.44 g, CH: 7.07 g, Só: 0 g **Kézi tarhonya köret (mentes)** E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 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
Uzsonna 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 **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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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 **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	**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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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 **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 **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 **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

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Legényfogó leves (máj nélkül) (9,12)** E: 140.24 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 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	**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 **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	**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 **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 **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 **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	**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 **Rakott zöldbab pulykacombból** E: 282.59 kcal, Zsír: 10.35 g, T. zsír: 1.12 g, Feh.: 15.95 g, CH: 30.47 g, Só: 0 g	**Kertészleves (9)** E: 37.07 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.67 g, CH: 7.02 g, Só: 0 g **Csirkepörkölt** E: 157.06 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.35 g, Feh.: 13.44 g, CH: 7.07 g, Só: 0 g **Kézi tarhonya köret (mentes)** E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 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
Uzsonna 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 **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	**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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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	**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-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	**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 **Rizstej** E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 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 **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 **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 **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	**Legényfogó leves (máj nélkül) (9,12)** E: 160.66 kcal, Zsír: 7.1 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 12.88 g, CH: 11.12 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	**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 **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**	**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 **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 **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.)**	**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 **Rakott zöldbab pulykacombból** E: 439.88 kcal, Zsír: 17.74 g, T. zsír: 1.96 g, Feh.: 23.42 g, CH: 45.22 g, Só: 0 g	**Kertészleves (9)** E: 46.89 kcal, Zsír: 0.19 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.13 g, CH: 8.87 g, Só: 0 g **Csirkepörkölt** E: 184.44 kcal, Zsír: 9.76 g, T. zsír: 1.6 g, Feh.: 15.68 g, CH: 8.17 g, Só: 0 g **Kézi tarhonya köret (mentes)** E: 361.58 kcal, Zsír: 9.34 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 10.01 g, CH: 58.96 g, Só: 0 g **Céklasaláta (édesítősz.)**

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
		E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g		E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g
Uzsonna 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 **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	**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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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	**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	**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 **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	**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 **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 **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 **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	**Legényfogó leves (máj nélkül) (9,12)** E: 160.66 kcal, Zsír: 7.1 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 12.88 g, CH: 11.12 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	**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 **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	**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 **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 **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	**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 **Rakott zöldbab pulykacombból** E: 439.88 kcal, Zsír: 17.74 g, T. zsír: 1.96 g, Feh.: 23.42 g, CH: 45.22 g, Só: 0 g	**Kertészleves (9)** E: 46.89 kcal, Zsír: 0.19 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.13 g, CH: 8.87 g, Só: 0 g **Csirkepörkölt** E: 184.44 kcal, Zsír: 9.76 g, T. zsír: 1.6 g, Feh.: 15.68 g, CH: 8.17 g, Só: 0 g **Kézi tarhonya köret (mentes)** E: 361.58 kcal, Zsír: 9.34 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 10.01 g, CH: 58.96 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
Uzsonna 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 **Szalámi**	**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**	**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**	**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**	**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**

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 0 g	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	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	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
(2026.11.23. - 2026.11.27.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Stangli** (1) E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 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 **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 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 graham 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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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 **Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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	**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 **Citromos tea** E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres ricottakrém** (7) E: 32.31 kcal, Zsír: 1.95 g, T. zsír: 1.39 g, Feh.: 2.38 g, CH: 0.75 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Legényfogó leves (máj nélkül)** (1,7,9,12) E: 169.31 kcal, Zsír: 8.16 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 12.17 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g **Aranygaluska** (1,3,7) E: 427.11 kcal, Zsír: 20.64 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 9.82 g, CH: 49.14 g, Só: 0 g **Vaníliasodó** (1,7) E: 104.72 kcal, Zsír: 1.35 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 3.06 g, CH: 19.23 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 **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 **Sült virsli** E: 185.33 kcal, Zsír: 15.99 g, T. zsír: 5.59 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 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	**Fahéjas szilvaleves** (1,7,12) E: 148.41 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.21 g, CH: 29.3 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	**Sütőtökkrémleves** (1,7) E: 157.86 kcal, Zsír: 7.63 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 3.01 g, CH: 17.77 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 **Rakott zöldbab pulykacombból** (7) E: 305.17 kcal, Zsír: 13.62 g, T. zsír: 3.59 g, Feh.: 15.42 g, CH: 29.2 g, Só: 0 g	**Sertéspörkölt** (1) E: 236.85 kcal, Zsír: 17.97 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 11.61 g, CH: 6.76 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 **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 **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	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprikás szalámi** E: 69 kcal, Zsír: 6.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.88 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	**Sajtos pogácsa** (1,3,7) E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0 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 **Kefír** (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	**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 **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	**Korpovit keksz** (1) E: 90 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 7 g, Feh.: 2 g, CH: 13.2 g, Só: 0 g **Banán 20 dkg** E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Stangli** (1) E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g **Vaj** (7)	**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**	**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 **Lekvár**	**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**	**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 **Citromos tea**

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
	E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 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: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **TK graham 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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 0 g	E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **Gyümölcstea** E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	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	E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres ricottakrém (7)** E: 32.31 kcal, Zsír: 1.95 g, T. zsír: 1.39 g, Feh.: 2.38 g, CH: 0.75 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Legényfogó leves (máj nélkül) (1,7,9,12)** E: 169.31 kcal, Zsír: 8.16 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 12.17 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g **Sajtos csirkeragu (1,7)** E: 243.17 kcal, Zsír: 11.24 g, T. zsír: 4.6 g, Feh.: 20.25 g, CH: 14.61 g, Só: 0 g **Snidlinges bulgur (1)** E: 295.8 kcal, Zsír: 5.04 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.53 g, CH: 57.03 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 **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 **Natúr sertésszelet** E: 127.44 kcal, Zsír: 6.48 g, T. zsír: 2.32 g, Feh.: 16.8 g, CH: 0.42 g, Só: 0 g **Knédli (1,3,7)** E: 144.16 kcal, Zsír: 0.54 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.35 g, CH: 29.51 g, Só: 0 g **Vadas mártás (1,7,9,10,12)** E: 131.67 kcal, Zsír: 7.06 g, T. zsír: 1.51 g, Feh.: 2.36 g, CH: 14.23 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	**Fahéjas szilvaleves (1,7,12)** E: 148.41 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.21 g, CH: 29.3 g, Só: 0 g **Pásztortarhonya (1)** E: 472.94 kcal, Zsír: 20.18 g, T. zsír: 5.39 g, Feh.: 16.27 g, CH: 55.75 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	**Sütőtökkrémleves (1,7)** E: 157.86 kcal, Zsír: 7.63 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 3.01 g, CH: 17.77 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 **Görögösen pácolt csirkemell** E: 115.03 kcal, Zsír: 3.79 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 19.76 g, CH: 0.4 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 **Cole Slaw saláta kis adag (7)** E: 36.85 kcal, Zsír: 0.62 g, T. zsír: 0.32 g, Feh.: 1.56 g, CH: 5.95 g, Só: 0 g	**Gyöngybabfőzelék (1,7)** E: 320.37 kcal, Zsír: 12.86 g, T. zsír: 2.46 g, Feh.: 13.21 g, CH: 37.66 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 **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 **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
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 **Paprikás szalámi** E: 69 kcal, Zsír: 6.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.88 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	**Sajtos pogácsa (1,3,7)** E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0 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 **Kefír (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	**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 **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	**Korpovit keksz (1)** E: 90 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 7 g, Feh.: 2 g, CH: 13.2 g, Só: 0 g **Banán 20 dkg** E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Stangli (1)** E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 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 **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 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 graham 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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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 **Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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	**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 **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres ricottakrém (7)** E: 51.07 kcal, Zsír: 3.13 g, T. zsír: 2.25 g, Feh.: 3.77 g, CH: 1.11 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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Legényfogó leves (máj nélkül)** (1,7,9,12) E: 200.11 kcal, Zsír: 9.51 g, T. zsír: 2.1 g, Feh.: 13.77 g, CH: 14.1 g, Só: 0 g **Aranygaluska** (1,3,7) E: 620.24 kcal, Zsír: 29.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 14.26 g, CH: 71.36 g, Só: 0 g **Vaníliasodó** (1,7) E: 109.14 kcal, Zsír: 1.35 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 3.06 g, CH: 20.33 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 **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 **Sült virsli** E: 189.83 kcal, Zsír: 16.49 g, T. zsír: 5.65 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 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	**Fahéjas szilvaleves** (1,7,12) E: 199.64 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.41 g, CH: 38.96 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	**Sütőtökkrémleves** (1,7) E: 177.96 kcal, Zsír: 8.38 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 3.43 g, CH: 20.53 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 **Rakott zöldbab pulykacombból** (7) E: 463.7 kcal, Zsír: 21.81 g, T. zsír: 5.05 g, Feh.: 22.68 g, CH: 42.64 g, Só: 0 g	**Sertéspörkölt** (1) E: 274.97 kcal, Zsír: 20.88 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 13.52 g, CH: 7.76 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 **Céklasaláta (édesítősz.)** E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 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	**Margarin** E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g **Paprikás szalámi** E: 69 kcal, Zsír: 6.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.88 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	**Sajtos pogácsa** (1,3,7) E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0 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 **Kefír** (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	**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 **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	**Korpovit keksz** (1) E: 112.5 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 8.75 g, Feh.: 2.5 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Banán 20 dkg** E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Stangli** (1) E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 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 **Rostos gyümölcslé** E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 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 graham 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 **Lilahagyma** E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 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 **Lekvár** E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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 **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	**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 **Citromos tea** E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g **Zöldfűszeres ricottakrém** (7) E: 51.07 kcal, Zsír: 3.13 g, T. zsír: 2.25 g, Feh.: 3.77 g, CH: 1.11 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Legényfogó leves (máj nélkül)** (1,7,9,12) E: 200.11 kcal, Zsír: 9.51 g, T. zsír: 2.1 g, Feh.: 13.77 g, CH: 14.1 g, Só: 0 g **Sajtos csirkeragu** (1,7) E: 315.68 kcal, Zsír: 15.39 g, T. zsír: 6.87 g, Feh.: 25.83 g, CH: 17.69 g, Só: 0 g **Snidlinges bulgur** (1) E: 332.98 kcal, Zsír: 6.15 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 10.58 g, CH: 63.13 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 **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 **Natúr sertésszelet** E: 143.37 kcal, Zsír: 7.29 g, T. zsír: 2.61 g, Feh.: 18.9 g, CH: 0.55 g, Só: 0 g **Knédli** (1,3,7)	**Fahéjas szilvaleves** (1,7,12) E: 199.64 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.41 g, CH: 38.96 g, Só: 0 g **Pásztortarhonya** (1) E: 639.36 kcal, Zsír: 29.78 g, T. zsír: 8.72 g, Feh.: 22.82 g, CH: 68.94 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	**Sütőtökkrémleves** (1,7) E: 177.96 kcal, Zsír: 8.38 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 3.43 g, CH: 20.53 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 **Görögösen pácolt csirkemell** E: 135.04 kcal, Zsír: 4.89 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 22.23 g, CH: 0.45 g, Só: 0 g **Házi burgonyapüré** (7)	**Gyöngybabfőzelék** (1,7) E: 371.93 kcal, Zsír: 14.08 g, T. zsír: 3.1 g, Feh.: 15.93 g, CH: 45.03 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 **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 **Teljesőrlésű kenyér** (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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
		E: 212 kcal, Zsír: 0.8 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.4 g, CH: 43.4 g, Só: 0 g **Vadas mártás** (1,7,9,10,12) E: 173.46 kcal, Zsír: 7.93 g, T. zsír: 1.84 g, Feh.: 3.55 g, CH: 21.2 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		E: 255.06 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 7.45 g, CH: 48.66 g, Só: 0 g **Cole Slaw saláta kis adag** (7) E: 58.62 kcal, Zsír: 0.94 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 2.48 g, CH: 9.54 g, Só: 0 g	E: 118.5 kcal, Zsír: 0.61 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 4.63 g, CH: 23.45 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 **Paprikás szalámi** E: 69 kcal, Zsír: 6.29 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.88 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	**Sajtos pogácsa** (1,3,7) E: 0 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0 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 **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	**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 **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	**Korpovit keksz** (1) E: 112.5 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 8.75 g, Feh.: 2.5 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g **Banán 20 dkg** E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 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

Étlap
(2026.11.30. - 2026.12.04.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
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	-	-	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Frankfurti leves diétás** (9) E: 196.81 kcal, Zsír: 11.28 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 7.11 g, CH: 16.32 g, Só: 0 g **Növényi sajtszószos penne** E: 377.01 kcal, Zsír: 11.05 g, T. zsír: 6.04 g, Feh.: 9.61 g, CH: 59.71 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna 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 **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	-	-	-	-
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	-	-	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	**Frankfurti leves diétás** (9) E: 196.81 kcal, Zsír: 11.28 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 7.11 g, CH: 16.32 g, Só: 0 g **Növényi sajtszószos penne**	-	-	-	-

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
	E: 377.01 kcal, Zsír: 11.05 g, T. zsír: 6.04 g, Feh.: 9.61 g, CH: 59.71 g, Só: 0 g				
Uzsonna 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 **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	-	-	-	-
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	-	-	-	-
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	**Frankfurti leves diétás** (9) E: 196.81 kcal, Zsír: 11.28 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 7.11 g, CH: 16.32 g, Só: 0 g **Növényi sajtszószos penne** E: 377.01 kcal, Zsír: 11.05 g, T. zsír: 6.04 g, Feh.: 9.61 g, CH: 59.71 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna 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 **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	-	-	-	-
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**	-	-	-	-

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
	E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g				
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	**Frankfurti leves diétás** [9] E: 271.48 kcal, Zsír: 15.4 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 11.01 g, CH: 21.7 g, Só: 0 g **Növényi sajtszószos penne** E: 457.17 kcal, Zsír: 14.6 g, T. zsír: 8.05 g, Feh.: 11.29 g, CH: 70.12 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna 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 **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	-	-	-	-
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	-	-	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	**Frankfurti leves diétás** [9] E: 271.48 kcal, Zsír: 15.4 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 11.01 g, CH: 21.7 g, Só: 0 g **Növényi sajtszószos penne** E: 457.17 kcal, Zsír: 14.6 g, T. zsír: 8.05 g, Feh.: 11.29 g, CH: 70.12 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna 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 **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	-	-	-	-

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
(2026.11.30. - 2026.12.04.)

Étkezés	Hétfő 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**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 **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	-	-	-	-
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Frankfurti leves** [1,7,9] E: 211.35 kcal, Zsír: 12.42 g, T. zsír: 3.5 g, Feh.: 7.59 g, CH: 16.32 g, Só: 0 g **Mac and cheese** [1,7] E: 403.75 kcal, Zsír: 8.35 g, T. zsír: 3.69 g, Feh.: 16.31 g, CH: 65.28 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 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	-	-	-	-
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**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 **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	-	-	-	-
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Frankfurti leves** [1,7,9] E: 211.35 kcal, Zsír: 12.42 g, T. zsír: 3.5 g, Feh.: 7.59 g, CH: 16.32 g, Só: 0 g **Magvas sült zöldségek tofukockával** [1,6,9]	-	-	-	-

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
	E: 146.12 kcal, Zsír: 6.12 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 8.25 g, CH: 18.73 g, Só: 0 g **Cukkinis rizs** E: 262.46 kcal, Zsír: 2.76 g, T. zsír: 0.32 g, Feh.: 5.67 g, CH: 53.5 g, Só: 0 g				
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	**Kenőmájas** E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 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	-	-	-	-
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**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 **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	-	-	-	-
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Frankfurti leves (1,7,9)** E: 296.68 kcal, Zsír: 17.62 g, T. zsír: 5.65 g, Feh.: 11.5 g, CH: 21.52 g, Só: 0 g **Mac and cheese (1,7)** E: 499.93 kcal, Zsír: 12.47 g, T. zsír: 6.01 g, Feh.: 20.94 g, CH: 75.32 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 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	-	-	-	-
Tízórai ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**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 **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**	-	-	-	-

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
	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				
Ebéd ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Frankfurti leves** (1,7,9) E: 296.68 kcal, Zsír: 17.62 g, T. zsír: 5.65 g, Feh.: 11.5 g, CH: 21.52 g, Só: 0 g **Magvas sült zöldségek tofukockával** (1,6,9) E: 171.53 kcal, Zsír: 7.23 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 9.84 g, CH: 21.85 g, Só: 0 g **Cukkinis rizs** E: 302.49 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 6.51 g, CH: 61.4 g, Só: 0 g	-	-	-	-
Uzsonna ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV	**Kenőmájas** E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 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	-	-	-	-

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