

Étlap
(2025.06.02. - 2025.06.06.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.1 g Gyümölestea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 0.1 g Kalács ^(1,3,7) E: 78.51 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.28 g, CH: 12.07 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.1 g Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 0.3 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: 0.1 g Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ E: 5.04 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.21 g, CH: 0.98 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 Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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: 0.1 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 Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	Paradisomleves ^(1,9) E: 174.05 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0.3 g Alföldi sertéstokány ^(1,9) E: 251.1 kcal, Zsír: 20.42 g, T. zsír: 5.79 g, Feh.: 11.33 g, CH: 5.07 g, Só: 0.5 g Tarhonya köret BG ⁽¹⁾ E: 286.62 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 7.51 g, CH: 43.88 g, Só: 0.4 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Daragaluska leves ^(1,3,9) E: 99.26 kcal, Zsír: 1.75 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.86 g, CH: 17.9 g, Só: 0.4 g Zöldbabfőzelék ^(1,7) E: 180.6 kcal, Zsír: 7.44 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 5.96 g, CH: 22.03 g, Só: 0.4 g Fűszeres sertésapró ⁽⁹⁾ E: 243.65 kcal, Zsír: 20.75 g, T. zsír: 6.92 g, Feh.: 12.48 g, CH: 1.49 g, Só: 0.4 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: 0.1 g	Pulykaraguleves ⁽⁹⁾ E: 97.24 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 10.77 g, CH: 3.83 g, Só: 0.5 g Vaníliás derelye ^(1,3,7) E: 572.84 kcal, Zsír: 23.21 g, T. zsír: 2.27 g, Feh.: 9.02 g, CH: 79.33 g, Só: 0.4 g Porcukor szórat E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) E: 137.96 kcal, Zsír: 2.21 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.68 g, CH: 26.64 g, Só: 0.2 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: 0.4 g Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0.3 g Majonézes kukoricasaláta BG ^(3,7,10,12) E: 166.47 kcal, Zsír: 7.03 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 4.23 g, CH: 21.4 g, Só: 0.4 g	Sertéspörkölt ⁽¹⁾ E: 236.15 kcal, Zsír: 17.97 g, T. zsír: 6.01 g, Feh.: 11.6 g, CH: 6.73 g, Só: 0.4 g Petrezselymes burgonya E: 211.2 kcal, Zsír: 4.34 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g Almás rétes ^(1,3,7) E: 4.35 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	Sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0.1 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g Gépsonka E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g	Pizzás csiga ^(1,3,7) E: 36.7 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.9 g, CH: 6.2 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.1 g Gyümölestea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 0.1 g Kalács ^(1,3,7) E: 78.51 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.28 g, CH: 12.07 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.1 g Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 0.3 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: 0.1 g Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ E: 5.04 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.21 g, CH: 0.98 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 Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 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: 0.1 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 Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	Paradisomleves ^(1,9) E: 174.05 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0.3 g Karfiolcurry ^(1,7) E: 130.52 kcal, Zsír: 5.86 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 5.2 g, CH: 13.57 g, Só: 0.4 g Zöldséges kuskusz ⁽¹⁾ E: 264.71 kcal, Zsír: 5.39 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 7.84 g, CH: 44.78 g, Só: 0.4 g	Daragaluska leves ^(1,3,9) E: 99.26 kcal, Zsír: 1.75 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.86 g, CH: 17.9 g, Só: 0.4 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 Burgonyapüré ⁽⁷⁾ E: 200.87 kcal, Zsír: 2.26 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 5.83 g, CH: 38.07 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 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	Pulykaraguleves ⁽⁹⁾ E: 97.24 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 10.77 g, CH: 3.83 g, Só: 0.5 g Sóskafeőzelék ^(1,7) E: 182.07 kcal, Zsír: 7.85 g, T. zsír: 2.3 g, Feh.: 4.23 g, CH: 22.63 g, Só: 0.4 g Sajtos omlett kocka ^(3,7) E: 102.99 kcal, Zsír: 8.57 g, T. zsír: 3.25 g, Feh.: 4.95 g, CH: 1.33 g, Só: 0.5 g Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0.6 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) E: 137.96 kcal, Zsír: 2.21 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.68 g, CH: 26.64 g, Só: 0.2 g Parajos ricottás lasagne ^(1,7) E: 430.55 kcal, Zsír: 13.09 g, T. zsír: 6.05 g, Feh.: 20.31 g, CH: 59.7 g, Só: 0.2 g	Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0.3 g Csöbenschült zöldségek füstölt sajttal ^(1,3,7) E: 243.9 kcal, Zsír: 13.04 g, T. zsír: 2.09 g, Feh.: 13.75 g, CH: 16.97 g, Só: 0.3 g Almás rétes ^(1,3,7) E: 4.35 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	Sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0.1 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g Gépsonka E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g	Pizzás csiga ^(1,3,7) E: 36.7 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.9 g, CH: 6.2 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 0 g
1. Glutén 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, keszudió, 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 szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter ószkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatésűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2025.06.02. - 2025.06.06.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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: 0.1 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: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 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⁾ 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: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 0.1 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	Paradicsomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0.3 g Alföldi pulykatokány ⁽⁹⁾ E: 146.9 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 13 g, CH: 4.97 g, Só: 0.5 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.15 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0.4 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1 g Daragaluska leves (kukoricadaraból) ⁽⁹⁾ E: 74.18 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0.4 g Zöldbabfőzelék diétás E: 189.08 kcal, Zsír: 7.93 g, T. zsír: 1.29 g, Feh.: 5.63 g, CH: 23.45 g, Só: 0.4 g Sült virsli E: 258.01 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	Pulykaraguleves ⁽⁹⁾ E: 97.24 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 10.77 g, CH: 3.83 g, Só: 0.5 g Metélt tészta GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0.4 g Mák szórát E: 90.88 kcal, Zsír: 7.64 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.1 g, CH: 24.76 g, Só: 0 g	Hídeg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 0.2 g Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0.4 g Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0.3 g Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 0.4 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 62.17 kcal, Zsír: 0.46 g, T. zsír: 2.01 g, Feh.: 2.21 g, CH: 12.62 g, Só: 0.4 g Pulykapörkölt E: 198.47 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 3.58 g, Feh.: 15.18 g, CH: 6.18 g, Só: 0.5 g Petrezselymes burgonya E: 211.2 kcal, Zsír: 4.34 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0.4 g Snidling szórát E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 g, Só: 0 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0.2 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0.2 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⁾ 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: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	Paradicsomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0.3 g Alföldi pulykatokány ⁽⁹⁾ E: 146.9 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 13 g, CH: 4.97 g, Só: 0.5 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.15 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0.4 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1 g Daragaluska leves (kukoricadaraból) ⁽⁹⁾ E: 74.18 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0.4 g Zöldbabfőzelék diétás E: 189.08 kcal, Zsír: 7.93 g, T. zsír: 1.29 g, Feh.: 5.63 g, CH: 23.45 g, Só: 0.4 g Sült virsli E: 258.01 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	Pulykaraguleves ⁽⁹⁾ E: 97.24 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 10.77 g, CH: 3.83 g, Só: 0.5 g Metélt tészta GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0.4 g Mák szórát E: 90.88 kcal, Zsír: 7.64 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.1 g, CH: 24.76 g, Só: 0 g	Hídeg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 0.2 g Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0.4 g Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0.3 g Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 0.4 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 62.17 kcal, Zsír: 0.46 g, T. zsír: 2.01 g, Feh.: 2.21 g, CH: 12.62 g, Só: 0.4 g Pulykapörkölt E: 198.47 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 3.58 g, Feh.: 15.18 g, CH: 6.18 g, Só: 0.5 g Petrezselymes burgonya E: 211.2 kcal, Zsír: 4.34 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0.4 g Snidling szórát E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 g, Só: 0 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Kenőmájás diétás ^(6,10)	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g
1. Glutén 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. Spenzimmag és a belőle készült termékek 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
	E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g	E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g	Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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	Paradicsomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0.3 g Alföldi pulykatokány ⁽⁹⁾ E: 146.9 kcal, Zsír: 8.22 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 13 g, CH: 4.97 g, Só: 0.5 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.15 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0.4 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1 g Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 74.18 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0.4 g Zöldbabfőzelék diétás E: 189.08 kcal, Zsír: 7.93 g, T. zsír: 1.29 g, Feh.: 5.63 g, CH: 23.45 g, Só: 0.4 g Sült virsli E: 258.01 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	Pulykaraguleves ⁽⁹⁾ E: 97.24 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 10.77 g, CH: 3.83 g, Só: 0.5 g Metélt tészta GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0.4 g Mák szórat E: 90.88 kcal, Zsír: 7.64 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.1 g, CH: 24.76 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 0.2 g Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 0.4 g Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0.3 g Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 0.4 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 62.17 kcal, Zsír: 0.46 g, T. zsír: 2.01 g, Feh.: 2.21 g, CH: 12.62 g, Só: 0.4 g Pulykapörkölt E: 198.47 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 3.58 g, Feh.: 15.18 g, CH: 6.18 g, Só: 0.5 g Petrezselymes burgonya E: 211.2 kcal, Zsír: 4.34 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0.4 g Snídling szórat E: 21.68 kcal, Zsír: 0.34 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2 g, CH: 0.85 g, Só: 0 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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: 0.3 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 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. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2025.06.09. - 2025.06.13.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
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: 0.1 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 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: 0.1 g	Bríos ^(1,6) Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0.1 g	Házi körözött ⁽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⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0.1 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	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0.1 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	-	Vöröslencseleves ⁽¹⁾ E: 213.37 kcal, Zsír: 6.87 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 10 g, CH: 28.65 g, Só: 0.4 g Túrós tészta ^(1,7) E: 393.03 kcal, Zsír: 10.78 g, T. zsír: 1.86 g, Feh.: 19.17 g, CH: 54.39 g, Só: 0.4 g Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 44.71 kcal, Zsír: 3.84 g, T. zsír: 2.16 g, Feh.: 0.98 g, CH: 1.5 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.52 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0.4 g Tökfőzelék ^(1,7) E: 163.37 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 3.81 g, CH: 23.99 g, Só: 0.4 g Vagdalt ^(1,3) E: 240.47 kcal, Zsír: 16.35 g, T. zsír: 1.26 g, Feh.: 11.24 g, CH: 10.84 g, Só: 0.4 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: 0.1 g	Almaleves ^(1,7,12) E: 127.32 kcal, Zsír: 2.76 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 1.79 g, CH: 23.93 g, Só: 0.1 g Barbecue csirkemell ^(9,10) E: 147.73 kcal, Zsír: 5.86 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 20.15 g, CH: 3.47 g, Só: 0.5 g Párolt bulgur féladag ⁽¹⁾ E: 176.4 kcal, Zsír: 3.09 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 5.54 g, CH: 34.14 g, Só: 0.3 g Párolt zöldség fél adag ⁽⁹⁾ E: 67.36 kcal, Zsír: 1.81 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 3.66 g, CH: 8.87 g, Só: 0.2 g	Sajtos rúd ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virslivel E: 366.57 kcal, Zsír: 17.43 g, T. zsír: 5.68 g, Feh.: 11.33 g, CH: 39.04 g, Só: 0.8 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: 0.1 g
Úzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	-	Sajtos pereg ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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 Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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 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 Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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: 0.4 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 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
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: 0.1 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 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: 0.1 g	Bríos ^(1,6) Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0.1 g	Házi körözött ⁽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⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0.1 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	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0.1 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	-	Vöröslencseleves ⁽¹⁾ E: 213.37 kcal, Zsír: 6.87 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 10 g, CH: 28.65 g, Só: 0.4 g Rozmaringos sertéssült E: 145.55 kcal, Zsír: 8.47 g, T. zsír: 3.54 g, Feh.: 16.85 g, CH: 0.53 g, Só: 0.5 g Majonézes burgonyasaláta ^(3,7,10,12) E: 307.49 kcal, Zsír: 12.6 g, T. zsír: 2.91 g, Feh.: 6.01 g, CH: 42.03 g, Só: 0.6 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ Párolt bulgur ⁽¹⁾ E: 292.51 kcal, Zsír: 4.98 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 56.9 g, Só: 0.4 g Chilis bab borsófehérjével E: 258.19 kcal, Zsír: 6.46 g, T. zsír: 1.05 g, Feh.: 17.01 g, CH: 31.79 g, Só: 0.3 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: 127.32 kcal, Zsír: 2.76 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 1.79 g, CH: 23.93 g, Só: 0.1 g Zöldséges rizottó pulykahússal E: 392.2 kcal, Zsír: 7.54 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 19.31 g, CH: 60.75 g, Só: 0.5 g Sajtszórát ⁽⁷⁾ E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0.1 g	Sajtos rúd ^(1,3,7) makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 243.83 kcal, Zsír: 4.01 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 7.5 g, CH: 44.16 g, Só: 0.4 g Milánói makaróni szósz ⁽⁶⁾ E: 127.7 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 9.05 g, CH: 10.19 g, Só: 0.9 g Sajtszórát ⁽⁷⁾ E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0.1 g
Úzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	-	Sajtos pereg ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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 Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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 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 Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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: 0.4 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 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
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. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2025.06.09. - 2025.06.13.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0.2 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: 0.1 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: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 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⁾ 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: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 0.1 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	-	Vöröslencseleves DIÉTÁS E: 211.77 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 9.46 g, CH: 28.96 g, Só: 0.4 g Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0.4 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 szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.52 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0.4 g Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0.4 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 0.4 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: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 0.1 g Barbecue csirkecomb ^(9,10) E: 354.34 kcal, Zsír: 27.67 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 22.83 g, CH: 3.07 g, Só: 0.4 g Kukoricás rizs E: 277.26 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 6.02 g, CH: 52.73 g, Só: 0.4 g Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Brokkolikréml leves E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 0.8 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 Paprikás burgonya virslivel E: 353.13 kcal, Zsír: 17.41 g, T. zsír: 1.85 g, Feh.: 11.08 g, CH: 37.04 g, Só: 0.4 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 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: 0.3 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Mínilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0.2 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	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	Tojás ⁽³⁾ 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: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	-	Vöröslencseleves DIÉTÁS E: 211.77 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 9.46 g, CH: 28.96 g, Só: 0.4 g Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0.4 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 szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.52 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0.4 g Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0.4 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 0.4 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: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 0.1 g Barbecue csirkecomb ^(9,10) E: 354.34 kcal, Zsír: 27.67 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 22.83 g, CH: 3.07 g, Só: 0.4 g Kukoricás rizs E: 277.26 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 6.02 g, CH: 52.73 g, Só: 0.4 g Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Brokkolikréml leves E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 0.8 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 Paprikás burgonya virslivel E: 353.13 kcal, Zsír: 17.41 g, T. zsír: 1.85 g, Feh.: 11.08 g, CH: 37.04 g, Só: 0.4 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 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: 0.3 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Mínilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 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. Spenzimmag 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. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek	

Étkezés	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	-	E: 16 kcal, Zsír: 8.86 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.46 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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 riztejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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	-	Vöröslencseleves DIÉTÁS E: 211.77 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 9.46 g, CH: 28.96 g, Só: 0.4 g Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0.4 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 szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.52 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0.4 g Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0.4 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 0.4 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: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 0.1 g Barbecue csirkecomb ^(9,10) E: 354.34 kcal, Zsír: 27.67 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 22.83 g, CH: 3.07 g, Só: 0.4 g Kukoricás rizs E: 277.26 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.55 g, Feh.: 6.02 g, CH: 52.73 g, Só: 0.4 g Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	BrokkolikréMLEVES E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 0.8 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 Paprikás burgonya virslivel E: 353.13 kcal, Zsír: 17.41 g, T. zsír: 1.85 g, Feh.: 11.08 g, CH: 37.04 g, Só: 0.4 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0.2 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	-	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: 0.3 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Minilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 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 szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2025.06.16. - 2025.06.20.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 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	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 g vizes kifli ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 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: 0.2 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: 0.1 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	Molnárka ^(1,3,7) Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0.1 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: 0.1 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 Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ E: 28.47 kcal, Zsír: 1.36 g, T. zsír: 0.14 g, Feh.: 3.04 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal ^(1,3,7,9) E: 148.67 kcal, Zsír: 5.74 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 4.23 g, CH: 19.03 g, Só: 0.4 g Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ E: 222.11 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0.5 g Steak burgonya E: 242.91 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 2.75 g, Feh.: 5.11 g, CH: 40.48 g, Só: 0.8 g Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Tojásleves ^(1,3) E: 64.67 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 1.01 g, CH: 5.67 g, Só: 0.4 g Zöldborsó főzelék ^(1,7) E: 211.33 kcal, Zsír: 4.71 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.25 g, CH: 33.49 g, Só: 0.4 g Fokhagymás sertésapró ⁽⁹⁾ E: 282.96 kcal, Zsír: 24.14 g, T. zsír: 8.19 g, Feh.: 14.28 g, CH: 1.9 g, Só: 0.4 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 TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 133.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.05 g, CH: 27 g, Só: 0.1 g	Hideg meggyleves ^(1,7,12) E: 234.12 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.24 g, CH: 44.93 g, Só: 0.2 g Tavaszi rizseshús (pulyka) ⁽⁹⁾ E: 317.83 kcal, Zsír: 7.44 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 18.15 g, CH: 44.13 g, Só: 0.5 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Karfiolleves ^(1,7,9) E: 99.92 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 1.41 g, Feh.: 3.14 g, CH: 9.75 g, Só: 0.4 g Rántott csirkemell ^(1,3) E: 144.34 kcal, Zsír: 4.67 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 14.02 g, CH: 11.4 g, Só: 0.4 g Burgonyapüré ⁽⁷⁾ E: 200.87 kcal, Zsír: 2.26 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 5.83 g, CH: 38.07 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g	Spagetti tészta ⁽¹⁾ E: 240.27 kcal, Zsír: 2.89 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 7.8 g, CH: 45 g, Só: 0.4 g Bolognai szósz (sertés, marha) ^(9,12) E: 193.4 kcal, Zsír: 11.87 g, T. zsír: 1.26 g, Feh.: 11.06 g, CH: 3.96 g, Só: 0.3 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: 0.1 g Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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: 0.1 g Lekvár E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ E: 5.04 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.21 g, CH: 0.98 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: 0.1 g kockasajt ⁽⁷⁾ E: 0.76 kcal, Zsír: 0.06 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.02 g, Só: 0 g	Kakaós csiga ^(1,7) E: 49.4 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 5.9 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 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	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 g vizes kifli ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 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: 0.2 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: 0.1 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	Molnárka ^(1,3,7) Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0.1 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: 0.1 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 Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ E: 28.47 kcal, Zsír: 1.36 g, T. zsír: 0.14 g, Feh.: 3.04 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal ^(1,3,7,9) E: 148.67 kcal, Zsír: 5.74 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 4.23 g, CH: 19.03 g, Só: 0.4 g Húsgolyók pulykából ^(1,3) E: 202.52 kcal, Zsír: 12.12 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 14.9 g, CH: 7.45 g, Só: 0.5 g Paradicsomos káposztafőzelék ⁽¹⁾ E: 142.09 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 2.69 g, CH: 22.65 g, Só: 0.4 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: 0.1 g	Tojásleves ^(1,3) E: 64.67 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 1.01 g, CH: 5.67 g, Só: 0.4 g Barbecue sertéskaraj ^(9,10) E: 190.7 kcal, Zsír: 11.54 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 17.19 g, CH: 3.39 g, Só: 0.4 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 Franciasaláta ^(3,7,10,12) E: 159.24 kcal, Zsír: 8.96 g, T. zsír: 2.46 g, Feh.: 3.14 g, CH: 16.18 g, Só: 0.5 g	Hideg meggyleves ^(1,7,12) E: 234.12 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.24 g, CH: 44.93 g, Só: 0.2 g Párolt kuskusz ⁽¹⁾ E: 285.7 kcal, Zsír: 2.94 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 8.93 g, CH: 54.18 g, Só: 0.2 g Lenmagvas sült zöldségek ^(1,6,9) E: 113.72 kcal, Zsír: 2.96 g, T. zsír: 0.25 g, Feh.: 3 g, CH: 18.42 g, Só: 0.5 g Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Karfiolleves ^(1,7,9) E: 99.92 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 1.41 g, Feh.: 3.14 g, CH: 9.75 g, Só: 0.4 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: 0.4 g Zöldfűszeres rizs E: 278.91 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.67 g, CH: 54.39 g, Só: 0.4 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: 0.3 g	Spagetti ⁽¹⁾ E: 304.32 kcal, Zsír: 6.03 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 0.4 g Paradicsomos szósz E: 60.16 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 2.23 g, Feh.: 2.21 g, CH: 7.48 g, Só: 0.3 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: 0.3 g Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 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: 0.1 g Lekvár E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 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	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ E: 5.04 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.21 g, CH: 0.98 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: 0.1 g kockasajt ⁽⁷⁾ E: 0.76 kcal, Zsír: 0.06 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.02 g, Só: 0 g	Kakaós csiga ^(1,7) E: 49.4 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 5.9 g, Só: 0 g
1. Glutén 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 szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2025.06.16. - 2025.06.20.)

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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: 0.1 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: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 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: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 0.1 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: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 0.1 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	Kapros zöldségleges burgonyagombóccal ⁽⁹⁾ E: 142.09 kcal, Zsír: 4.26 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 3.45 g, CH: 22.09 g, Só: 0.4 g Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ E: 222.11 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0.5 g Steak burgonya E: 242.91 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 2.75 g, Feh.: 5.11 g, CH: 40.48 g, Só: 0.8 g Csemege uborka (é.sz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Vega erőleves cérnametélttel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0.3 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0.4 g Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ E: 158.96 kcal, Zsír: 9.18 g, T. zsír: 2.42 g, Feh.: 17 g, CH: 2.06 g, Só: 0.5 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	Hideg meggyleves BG ⁽¹²⁾ E: 179.31 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.05 g, CH: 35.92 g, Só: 0.2 g Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ E: 317.83 kcal, Zsír: 7.44 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 18.15 g, CH: 44.13 g, Só: 0.5 g Céklasaláta (é.sz.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Karfiollevés diétás ⁽⁹⁾ E: 80.48 kcal, Zsír: 3.31 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.37 g, CH: 10.13 g, Só: 0.4 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0.4 g Burgonyapüré E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g	Spagetti tészta E: 296.26 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0.4 g Bolognai szósz pulykából E: 157.08 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.98 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0.5 g Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Kenőmájás diétás ^(6,10) Margarin E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 g E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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	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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 0.1 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 riztejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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	Kapros zöldségleges burgonyagombóccal ⁽⁹⁾ E: 142.09 kcal, Zsír: 4.26 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 3.45 g, CH: 22.09 g, Só: 0.4 g Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ E: 222.11 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0.5 g Steak burgonya E: 242.91 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 2.75 g, Feh.: 5.11 g, CH: 40.48 g, Só: 0.8 g Csemege uborka (é.sz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Vega erőleves cérnametélttel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0.3 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0.4 g Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ E: 158.96 kcal, Zsír: 9.18 g, T. zsír: 2.42 g, Feh.: 17 g, CH: 2.06 g, Só: 0.5 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	Hideg meggyleves BG ⁽¹²⁾ E: 179.31 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.05 g, CH: 35.92 g, Só: 0.2 g Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ E: 317.83 kcal, Zsír: 7.44 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 18.15 g, CH: 44.13 g, Só: 0.5 g Céklasaláta (é.sz.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Karfiollevés diétás ⁽⁹⁾ E: 80.48 kcal, Zsír: 3.31 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.37 g, CH: 10.13 g, Só: 0.4 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0.4 g Burgonyapüré E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g	Spagetti tészta E: 296.26 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0.4 g Bolognai szósz pulykából E: 157.08 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.98 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0.5 g Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Kenőmájás diétás ^(6,10) Margarin E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0.3 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 0.7 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 g
1. Glutén 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. Spenzimmag és a belőle készült termékek 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőlük készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
	E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g	E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 g	
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 109.94 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: 0.2 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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 Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0.1 g	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 0.2 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: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal ⁽⁹⁾ E: 142.09 kcal, Zsír: 4.26 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 3.45 g, CH: 22.09 g, Só: 0.4 g Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ E: 222.11 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.45 g, Só: 0.5 g Steak burgonya E: 242.91 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 2.75 g, Feh.: 5.11 g, CH: 40.48 g, Só: 0.8 g Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0.4 g	Vega erőleves cérnamettélttel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0.3 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0.4 g Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ E: 158.96 kcal, Zsír: 9.18 g, T. zsír: 2.42 g, Feh.: 17 g, CH: 2.06 g, Só: 0.5 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	Hideg meggyleves BG ⁽¹²⁾ E: 179.31 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.05 g, CH: 35.92 g, Só: 0.2 g Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ E: 317.83 kcal, Zsír: 7.44 g, T. zsír: 1.42 g, Feh.: 18.15 g, CH: 44.13 g, Só: 0.5 g Cékasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0.4 g	Karfiolleves diétás ⁽⁹⁾ E: 80.48 kcal, Zsír: 3.31 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.37 g, CH: 10.13 g, Só: 0.4 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0.4 g Burgonyapüré E: 198.87 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 5.87 g, CH: 36.59 g, Só: 0.4 g Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 0.2 g	Spagetti tészta E: 296.26 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0.4 g Bolognai szósz pulykából E: 157.08 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.98 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0.5 g Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 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: 0.3 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 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: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0.2 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 0 g Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 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. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					