

Étlap  
(2026.08.31. - 2026.09.04.)

| Étkezés                                                                                                                                                                                                        | Hétfő<br>2026.08.31. | Kedd<br>2026.09.01.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>2026.09.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2026.09.03.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>2026.09.04.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                    | -                    | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g<br><b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                       | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br>g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 101.49 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 14.94 g, Só: 0 g                                                                                                                                                      | <b>Kolbászkрем</b> <sup>(6,7)</sup><br>E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>vizes kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                       | -                    | <b>Paradisomleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 174.09 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g<br><b>Csikóstokány</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 222.2 kcal, Zsír: 17.17 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 11.72 g, CH: 4.74 g, Só: 0 g<br><b>Galuska</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 369.27 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 11.2 g, CH: 62.4 g, Só: 0 g                                                                                                           | <b>Tojásleves</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g<br><b>Spagetti tészta</b> <sup>(1)</sup><br>E: 240.29 kcal, Zsír: 2.89 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 7.8 g, CH: 45 g, Só: 0 g<br><b>Bolognai szósz (sertés, marha)</b> <sup>(9,12)</sup><br>E: 193.59 kcal, Zsír: 11.88 g, T. zsír: 1.26 g, Feh.: 11.07 g, CH: 3.96 g, Só: 0 g<br>g<br><b>Sajtszórát</b> <sup>(7)</sup><br>E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g | <b>Hamis gulyásleves</b> <sup>(9)</sup><br>E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g<br><b>Zöldborsó főzelék</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 211.37 kcal, Zsír: 4.71 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.25 g, CH: 33.49 g, Só: 0 g<br><b>Színes pulykavagdalt</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 211 kcal, Zsír: 8.98 g, T. zsír: 1.36 g, Feh.: 15.22 g, CH: 19.86 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g                                                            | <b>Kentucky rántott csirkemell</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 145.16 kcal, Zsír: 5.17 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 14.52 g, CH: 11.71 g, Só: 0 g<br>g<br><b>Túrós bukt</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 227 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.1 g, CH: 38.6 g, Só: 0 g<br><b>Tört burgonya</b><br>E: 278.89 kcal, Zsír: 8.42 g, T. zsír: 0.97 g, Feh.: 5.5 g, CH: 44 g, Só: 0 g<br><b>Cole Slaw saláta</b> <sup>(7)</sup><br>E: 57.84 kcal, Zsír: 0.88 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 2.22 g, CH: 9.83 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                    | -                    | <b>Sajtos rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                       | <b>Vajas pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>TK Korpás zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                             |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                    | -                    | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g<br><b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                        | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br>g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 101.49 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 14.94 g, Só: 0 g                                                                                                                                                      | <b>Kolbászkрем</b> <sup>(6,7)</sup><br>E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>vizes kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                       | -                    | <b>Paradisomleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 174.09 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 0 g<br><b>Rántott sajt</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 171.75 kcal, Zsír: 12.75 g, T. zsír: 3.98 g, Feh.: 9 g, CH: 18 g, Só: 0 g<br><b>Párolt rizs</b><br>E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g<br><b>Tartármártás</b> <sup>(3,7,10)</sup><br>E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g | <b>Tojásleves</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g<br><b>Kakukkfűves olajban pácolt csirkemelszelet</b><br>E: 74 kcal, Zsír: 2.51 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 12.37 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Vajas (margarinos) burgonya</b><br>E: 220.7 kcal, Zsír: 4 g, T. zsír: 1.04 g, Feh.: 5.01 g, CH: 40.02 g, Só: 0 g                                                                                                                                       | <b>Hamis gulyásleves</b> <sup>(9)</sup><br>E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g<br><b>Falafel</b> <sup>(1)</sup><br>E: 121.66 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.5 g, CH: 11.55 g, Só: 0 g<br><b>pita</b> <sup>(1)</sup><br>E: 15.68 kcal, Zsír: 0.64 g, T. zsír: 0.32 g, Feh.: 6.72 g, CH: 44 g, Só: 0 g<br><b>öntet</b> <sup>(7)</sup><br>E: 21.63 kcal, Zsír: 0.36 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 0.63 g, CH: 3.88 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>zöld saláta</b><br>E: 16.19 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.03 g, CH: 2.29 g, Só: 0 g | <b>Túrós bukt</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 227 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.1 g, CH: 38.6 g, Só: 0 g<br><b>Ázsiai zöldséges tészta</b> <sup>(1,6,9)</sup><br>E: 343.43 kcal, Zsír: 7.28 g, T. zsír: 0.71 g, Feh.: 10.49 g, CH: 57.9 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                               |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                    | -                    | <b>Sajtos rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                       | <b>Vajas pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>TK Korpás zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                             |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | -                    | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g<br><b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br>g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolbászkрем</b> <sup>(6,7)</sup><br>E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>vizes kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Glutént tartalmazó gabonafélék<br>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek |                      | 6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Étkezés                                                                                                                                                                                                        | Hétfő<br>2026.08.31. | Kedd<br>2026.09.01.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>2026.09.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>2026.09.03.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>2026.09.04.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                |                      | E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 105.51 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 15.93 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej</b> <sup>(7)</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                     | -                    | <b>Paradisomleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 195.9 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.43 g, Feh.: 3.5 g, CH: 35.16 g, Só: 0 g<br><b>Csikóstokány</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 269.62 kcal, Zsír: 20.89 g, T. zsír: 1.54 g, Feh.: 13.89 g, CH: 5.95 g, Só: 0 g<br><b>Galuska</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 495.64 kcal, Zsír: 10.13 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 15.05 g, CH: 83.85 g, Só: 0 g                                                                                                     | <b>Tojásleves</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g<br><b>Spagetti tészta</b> <sup>(1)</sup><br>E: 314.38 kcal, Zsír: 3.19 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g<br><b>Bolognai szósz (sertés, marha)</b> <sup>(9,12)</sup><br>E: 280.71 kcal, Zsír: 17.23 g, T. zsír: 1.83 g, Feh.: 16.05 g, CH: 5.74 g, Só: 0 g<br><b>Sajtszórát</b> <sup>(7)</sup><br>E: 65.8 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 3.4 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g | <b>Hamis gulyásleves</b> <sup>(9)</sup><br>E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g<br><b>Zöldborsó főzelék</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 309.5 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 14.07 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g<br><b>Színes pulykavagdalt</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 233.9 kcal, Zsír: 10.15 g, T. zsír: 1.51 g, Feh.: 15.86 g, CH: 22.68 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g                                                      | <b>Kentucky rántott csirkemell</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 290.31 kcal, Zsír: 10.35 g, T. zsír: 1.5 g, Feh.: 29.04 g, CH: 23.43 g, Só: 0 g<br><b>Túrós buktta</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 227 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.1 g, CH: 38.6 g, Só: 0 g<br><b>Tört burgonya</b><br>E: 343.13 kcal, Zsír: 12.46 g, T. zsír: 1.44 g, Feh.: 6.25 g, CH: 50 g, Só: 0 g<br><b>Cole Slaw saláta</b> <sup>(7)</sup><br>E: 75.58 kcal, Zsír: 1.21 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 3.14 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | -                    | <b>Sajtos rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                   | <b>Vajas pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>TK Korpás zsemle</b> <sup>(1)</sup><br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                                                                                                            |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | -                    | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g<br><b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                  | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 105.51 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 15.93 g, Só: 0 g                                                                                                                                                       | <b>Kolbászkрем</b> <sup>(6,7)</sup><br>E: 106 kcal, Zsír: 10.31 g, T. zsír: 3.16 g, Feh.: 2.77 g, CH: 0.66 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>vizes kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                     | -                    | <b>Paradisomleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 195.9 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.43 g, Feh.: 3.5 g, CH: 35.16 g, Só: 0 g<br><b>Rántott sajt</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 343.5 kcal, Zsír: 25.5 g, T. zsír: 7.95 g, Feh.: 18 g, CH: 36 g, Só: 0 g<br><b>Párolt rizs</b><br>E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g<br><b>Tartármártás</b> <sup>(3,7,10)</sup><br>E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g | <b>Tojásleves</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g<br><b>Kakukkfűves olajban pácolt csirkemelszelet</b><br>E: 133.65 kcal, Zsír: 3.51 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 24.72 g, CH: 0.64 g, Só: 0 g<br><b>Vajas (margarinos) burgonya</b><br>E: 263.75 kcal, Zsír: 4.68 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 6.01 g, CH: 48.03 g, Só: 0 g                                                                                                                          | <b>Hamis gulyásleves</b> <sup>(9)</sup><br>E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g<br><b>Falafel</b> <sup>(1)</sup><br>E: 132.72 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6 g, CH: 12.6 g, Só: 0 g<br><b>pita</b> <sup>(1)</sup><br>E: 15.68 kcal, Zsír: 0.64 g, T. zsír: 0.32 g, Feh.: 6.72 g, CH: 44 g, Só: 0 g<br><b>öntet</b> <sup>(7)</sup><br>E: 32.41 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 1.06 g, CH: 5.36 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>zöld saláta</b><br>E: 23.11 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.47 g, CH: 3.27 g, Só: 0 g | <b>Túrós buktta</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 227 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.1 g, CH: 38.6 g, Só: 0 g<br><b>Ázsiai zöldséges tészta</b> <sup>(1,6,9)</sup><br>E: 389.35 kcal, Zsír: 7.96 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 11.97 g, CH: 66.22 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                            |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | -                    | <b>Sajtos rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 275.4 kcal, Zsír: 13.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 13.2 g, CH: 24 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                   | <b>Vajas pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 14.7 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.53 g, CH: 1.93 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>TK Korpás zsemle</b> <sup>(1)</sup><br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>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<br>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek |                      | 6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűk és a belőlük készült termékek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Étlap  
(2026.09.07. - 2026.09.11.)

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>2026.09.07.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kakaó</b> <sup>(7)</sup><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g<br><b>Kalács</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                  | <b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Joghurtos tonhalkrém</b> <sup>(4,7,10,12)</sup><br>E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK graham kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g                                                                                             | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>(3,10)</sup><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Magyaros vajkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g<br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g                                                                                                                                              |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Őszi zöldségleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 99.78 kcal, Zsír: 5.17 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 2.26 g, CH: 10.93 g, Só: 0 g<br><b>Csigatészta</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g<br><b>Hentestokány</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 195.73 kcal, Zsír: 12.41 g, T. zsír: 2.97 g, Feh.: 15.51 g, CH: 5.23 g, Só: 0 g<br><b>Rizi-bizi</b><br>E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g                                                               | <b>Sajtkrémleves</b> <sup>(7)</sup><br>E: 164.27 kcal, Zsír: 9.13 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 10.18 g, CH: 6.52 g, Só: 0 g<br><b>Pirított tökmag</b><br>E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 367.92 kcal, Zsír: 17.44 g, T. zsír: 4.68 g, Feh.: 11.34 g, CH: 39.09 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítős.)</b><br>E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g             | <b>Babgulyás pulykából</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 205.82 kcal, Zsír: 5.43 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 15.99 g, CH: 23.08 g, Só: 0 g<br><b>Szilvás gombóc</b> <sup>(1)</sup><br>E: 125 kcal, Zsír: 7.14 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 1.84 g, CH: 13.19 g, Só: 0 g<br><b>Porcukor szórát</b><br>E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g                                                                                                                                                           | <b>Lebbensleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 109.1 kcal, Zsír: 2.9 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.84 g, CH: 17.46 g, Só: 0 g<br><b>Csirke nuggets rántva</b> <sup>(1,3,6)</sup><br>E: 201.12 kcal, Zsír: 10.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.25 g, CH: 16.88 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsomos káposztafőzelék</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.13 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 2.69 g, CH: 22.65 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g | <b>Sertéspörkölt</b> <sup>(1)</sup><br>E: 236.85 kcal, Zsír: 17.97 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 11.61 g, CH: 6.76 g, Só: 0 g<br><b>Tarhonya köret BG</b> <sup>(1)</sup><br>E: 286.69 kcal, Zsír: 8.88 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 7.51 g, CH: 43.88 g, Só: 0 g<br><b>Céklasaláta (édesítős.)</b><br>E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g<br><b>Túró Rudi</b> <sup>(7)</sup><br>E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 g, Só: 0 g              |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kenőmájás</b><br>E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                       | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                        | <b>Sajtkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                | <b>Sajtos háromszög</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Csirkemell sonka</b> <sup>(6)</sup><br>E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                  |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kakaó</b> <sup>(7)</sup><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g<br><b>Kalács</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 157.01 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.56 g, CH: 24.14 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                  | <b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Joghurtos tonhalkrém</b> <sup>(4,7,10,12)</sup><br>E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK graham kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g                                                                                             | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>(3,10)</sup><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Magyaros vajkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g<br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g                                                                                                                                              |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Őszi zöldségleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 99.78 kcal, Zsír: 5.17 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 2.26 g, CH: 10.93 g, Só: 0 g<br><b>Csigatészta</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g<br><b>Pirított hagymás sült zöldségek tofukockáival</b> <sup>(1,6,9)</sup><br>E: 153.74 kcal, Zsír: 4.64 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 8.85 g, CH: 23.27 g, Só: 0 g<br><b>Házi burgonyapüré</b> <sup>(7)</sup><br>E: 200.87 kcal, Zsír: 2.26 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 5.83 g, CH: 38.07 g, Só: 0 g | <b>Sajtkrémleves</b> <sup>(7)</sup><br>E: 164.27 kcal, Zsír: 9.13 g, T. zsír: 2.19 g, Feh.: 10.18 g, CH: 6.52 g, Só: 0 g<br><b>Pirított tökmag</b><br>E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g<br><b>Lecsó tojással</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 105.88 kcal, Zsír: 11.77 g, T. zsír: 2.4 g, Feh.: 8.16 g, CH: 9.24 g, Só: 0 g<br><b>Párolt kuskusz</b> <sup>(1)</sup><br>E: 285.73 kcal, Zsír: 2.94 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 8.93 g, CH: 54.18 g, Só: 0 g | <b>Babgulyás pulykából</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 205.82 kcal, Zsír: 5.43 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 15.99 g, CH: 23.08 g, Só: 0 g<br><b>Párolt brokkoli fél adag</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 1.58 g, Só: 0 g<br><b>Petrezselymes rizs fél adag</b><br>E: 181.69 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 0 g<br><b>Csöbenschütt csirkemell</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 242.37 kcal, Zsír: 12.81 g, T. zsír: 5.76 g, Feh.: 20.96 g, CH: 15.34 g, Só: 0 g | <b>Lebbensleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 109.1 kcal, Zsír: 2.9 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.84 g, CH: 17.46 g, Só: 0 g<br><b>Szárnys rizotó</b><br>E: 390.25 kcal, Zsír: 7.99 g, T. zsír: 1.26 g, Feh.: 17.47 g, CH: 61.09 g, Só: 0 g<br><b>Sajtszórát</b> <sup>(7)</sup><br>E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Savanyúság (édesítős.)</b> <sup>(12)</sup><br>E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                           | <b>Rántott csirkemáj</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 469.96 kcal, Zsír: 30.43 g, T. zsír: 4.66 g, Feh.: 22.86 g, CH: 32.43 g, Só: 0.1 g<br><b>Petrezselymes burgonya</b><br>E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0 g<br><b>Kovácsos uborka (édesítős.)</b> <sup>(1)</sup><br>E: 6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.35 g, CH: 0.95 g, Só: 0 g<br><b>Túró Rudi</b> <sup>(7)</sup><br>E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kenőmájás</b><br>E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                       | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                        | <b>Sajtkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                | <b>Sajtos háromszög</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Csirkemell sonka</b> <sup>(6)</sup><br>E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                  |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kakaó</b> <sup>(7)</sup><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g<br><b>Kalács</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                   | <b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Joghurtos tonhalkrém</b> <sup>(4,7,10,12)</sup><br>E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                    | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK graham kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                     | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>(3,10)</sup><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Magyaros vajkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g<br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g                                                                                                                                              |
| 6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfított 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő<br>2026.09.07.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Őszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup></b><br>E: 166.5 kcal, Zsír: 10.25 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 3.14 g, CH: 15.28 g, Só: 0 g<br><b>Csigatészta <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g<br><b>Hentestokány <sup>(1,6)</sup></b><br>E: 245.86 kcal, Zsír: 15.67 g, T. zsír: 3.65 g, Feh.: 18.39 g, CH: 7.49 g, Só: 0 g<br><b>Rizi-bizi</b><br>E: 305.05 kcal, Zsír: 5.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g                                                             | <b>Sajtkrémleves <sup>(7)</sup></b><br>E: 167.8 kcal, Zsír: 9.39 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 10.44 g, CH: 6.54 g, Só: 0 g<br><b>Pirított tökmag</b><br>E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 442.42 kcal, Zsír: 21.52 g, T. zsír: 5.68 g, Feh.: 13.51 g, CH: 45.93 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítős.)</b><br>E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g            | <b>Babgulyás pulykából <sup>(1,3,9)</sup></b><br>E: 257.78 kcal, Zsír: 6.42 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 20.4 g, CH: 29.39 g, Só: 0 g<br><b>Szilvás gombóc <sup>(1)</sup></b><br>E: 140.89 kcal, Zsír: 8.16 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 2.04 g, CH: 14.66 g, Só: 0 g<br><b>Porcukor szórat</b><br>E: 120.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 29.97 g, Só: 0 g                                                                                                                                              | <b>Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup></b><br>E: 142.42 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.98 g, Só: 0 g<br><b>Csirke nuggets rántva <sup>(1,3,6)</sup></b><br>E: 268.16 kcal, Zsír: 14.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 11 g, CH: 22.5 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsomos káposztafőzelék <sup>(1)</sup></b><br>E: 199.8 kcal, Zsír: 5.6 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.3 g, CH: 32.42 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g | <b>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup></b><br>E: 274.97 kcal, Zsír: 20.88 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 13.52 g, CH: 7.76 g, Só: 0 g<br><b>Tarhonya köret BG <sup>(1)</sup></b><br>E: 322.39 kcal, Zsír: 9.03 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 8.76 g, CH: 51.18 g, Só: 0 g<br><b>Céklasaláta (édesítős.)</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g<br><b>Túró Rudi <sup>(7)</sup></b><br>E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 g, Só: 0 g                  |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kenőmájás</b><br>E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                           | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj <sup>(7)</sup></b><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                        | <b>Sajtkrém <sup>(7)</sup></b><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                      | <b>Sajtos háromszög <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Csirkemell sonka <sup>(6)</sup></b><br>E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                    |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kakao <sup>(7)</sup></b><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g<br><b>Kalács <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 235.52 kcal, Zsír: 6.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.84 g, CH: 36.2 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                    | <b>TK kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup></b><br>E: 35.82 kcal, Zsír: 1.7 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                               | <b>Libaszír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK graham kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g                                                                                    | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém <sup>(3,10)</sup></b><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup></b><br>E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 0 g<br><b>Tej <sup>(7)</sup></b><br>E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g                                                                                                                                                |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Őszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup></b><br>E: 166.5 kcal, Zsír: 10.25 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 3.14 g, CH: 15.28 g, Só: 0 g<br><b>Csigatészta <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 20.36 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 4.13 g, Só: 0 g<br><b>Pirított hagymás sült zöldségek tofukockával <sup>(1,6,9)</sup></b><br>E: 185.08 kcal, Zsír: 5.44 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 10.64 g, CH: 28.35 g, Só: 0 g<br><b>Házi burgonyapüré <sup>(7)</sup></b><br>E: 255.06 kcal, Zsír: 2.71 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 7.45 g, CH: 48.66 g, Só: 0 g | <b>Sajtkrémleves <sup>(7)</sup></b><br>E: 167.8 kcal, Zsír: 9.39 g, T. zsír: 2.36 g, Feh.: 10.44 g, CH: 6.54 g, Só: 0 g<br><b>Pirított tökmag</b><br>E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g<br><b>Lecsó tojással <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 121.49 kcal, Zsír: 12.95 g, T. zsír: 2.65 g, Feh.: 9.28 g, CH: 11.3 g, Só: 0 g<br><b>Párolt kuszkus <sup>(1)</sup></b><br>E: 327.83 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.44 g, Feh.: 10.21 g, CH: 61.92 g, Só: 0 g | <b>Babgulyás pulykából <sup>(1,3,9)</sup></b><br>E: 257.78 kcal, Zsír: 6.42 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 20.4 g, CH: 29.39 g, Só: 0 g<br><b>Párolt brokkoli fél adag</b><br>E: 24 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.3 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g<br><b>Petrezselymes rizs fél adag</b><br>E: 210.41 kcal, Zsír: 3.15 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 4.24 g, CH: 41.08 g, Só: 0 g<br><b>Csöbenschüss csirkemell <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 353.83 kcal, Zsír: 16.9 g, T. zsír: 7.68 g, Feh.: 35.4 g, CH: 20 g, Só: 0 g | <b>Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup></b><br>E: 142.42 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.98 g, Só: 0 g<br><b>Szárnycsíz rizottó</b><br>E: 459.95 kcal, Zsír: 9.12 g, T. zsír: 1.53 g, Feh.: 22.74 g, CH: 70.47 g, Só: 0 g<br><b>Sajtszórat <sup>(7)</sup></b><br>E: 65.8 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 3.4 g, Feh.: 4.6 g, CH: 0.1 g, Só: 0 g<br><b>Savanyúság (édesítős.) <sup>(12)</sup></b><br>E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                   | <b>Rántott csirkemáj <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 563.43 kcal, Zsír: 36.19 g, T. zsír: 5.47 g, Feh.: 26.33 g, CH: 40.22 g, Só: 0.1 g<br><b>Petrezselymes burgonya</b><br>E: 282.63 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 6.8 g, CH: 49.96 g, Só: 0 g<br><b>Kovácsos uborka (édesítős.) <sup>(1)</sup></b><br>E: 8.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 1.33 g, Só: 0 g<br><b>Túró Rudi <sup>(7)</sup></b><br>E: 83 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.8 g, Feh.: 2.2 g, CH: 9.1 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kenőmájás</b><br>E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                           | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj <sup>(7)</sup></b><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                        | <b>Sajtkrém <sup>(7)</sup></b><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                      | <b>Sajtos háromszög <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 229.5 kcal, Zsír: 10 g, T. zsír: 4.5 g, Feh.: 11 g, CH: 20 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Csirkemell sonka <sup>(6)</sup></b><br>E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 3 g, CH: 0.74 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                    |
| <div><div>1. Glutén tartalmazó gabonafélék</div><div>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek</div><div>3. Tojás és a belőle készült termékek</div><div>4. Hal és a belőle készült termékek</div><div>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek</div><div>6. Szójabab és a belőle készült termékek</div><div>7. Tej és az abból készült termékek</div><div>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy quercuslandi dió és a belőle készült termékek</div><div>9. Zeller és a belőle készült termékek</div><div>10. Mustár és a belőle készült termékek</div><div>11. Szezámmag és a belőle készült termékek.</div><div>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;</div><div>13. Csillagfűfű és a belőle készült termékek</div><div>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek</div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Étlap  
(2026.09.14. - 2026.09.18.)

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>2026.09.14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2026.09.15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>2026.09.16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>2026.09.17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>2026.09.18.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Bríós</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g<br><b>Tejeskávé</b> <sup>(7)</sup><br>E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                            | <b>Tojás</b> <sup>(3)</sup><br><b>Margarin</b><br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                                                                                      | <b>Csokis gabonapehely</b> <sup>(1)</sup><br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>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<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Perzsa vöröslencseleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 251.9 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 11.37 g, CH: 36.26 g, Só: 0 g<br><b>Sajtmártásos penne besütve</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 409.98 kcal, Zsír: 12.75 g, T. zsír: 3.87 g, Feh.: 18.47 g, CH: 51.38 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                           | <b>BrokkolikréMLEVES</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 116.62 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.67 g, CH: 9.78 g, Só: 0 g<br><b>Olasz csirkeragu mozzarellával</b> <sup>(7,9)</sup><br>E: 194.74 kcal, Zsír: 9.24 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 17.76 g, CH: 6.06 g, Só: 0.1 g<br><b>Párolt bulgur</b> <sup>(1)</sup><br>E: 292.54 kcal, Zsír: 4.99 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 56.9 g, Só: 0 g<br><b>kenyérkocka</b> <sup>(1)</sup><br>E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g            | <b>Daragaluska leves</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 99.27 kcal, Zsír: 2.27 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.44 g, CH: 17.93 g, Só: 0 g<br><b>Sóska főzelék</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 182.1 kcal, Zsír: 7.85 g, T. zsír: 2.31 g, Feh.: 4.23 g, CH: 22.63 g, Só: 0 g<br><b>Főtt tojás</b> <sup>(3)</sup><br>E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g<br><b>Burgonya fél adag</b><br>E: 94 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 2.5 g, CH: 20 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g | <b>Fahéjas szilvaleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 148.41 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.21 g, CH: 29.3 g, Só: 0 g<br><b>Tarhonyás hús sertéshúsból</b> <sup>(1)</sup><br>E: 501.06 kcal, Zsír: 22.48 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 19.9 g, CH: 54.16 g, Só: 0 g<br><b>Céklasaláta (édesítősz.)</b><br>E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g      | <b>Rántott halrudak</b> <sup>(1,3,4)</sup><br><b>Petrezselymes burgonya</b><br>E: 211.23 kcal, Zsír: 4.35 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.9 g, CH: 36.98 g, Só: 0 g<br><b>Tartártmártás</b> <sup>(3,7,10)</sup><br>E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g<br><b>Pizzás csiga</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 184.8 kcal, Zsír: 7.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 27 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                       | <b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                    | <b>Csokis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 178.8 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.2 g, CH: 18 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                 | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>kockasajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g                                                                   |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Bríós</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g<br><b>Tejeskávé</b> <sup>(7)</sup><br>E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                            | <b>Tojás</b> <sup>(3)</sup><br>E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                         | <b>Csokis gabonapehely</b> <sup>(1)</sup><br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>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<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Perzsa vöröslencseleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 251.9 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 11.37 g, CH: 36.26 g, Só: 0 g<br><b>Vasalt csirkecombfilé</b><br>E: 187.86 kcal, Zsír: 8.26 g, T. zsír: 0.17 g, Feh.: 27.24 g, CH: 0.93 g, Só: 0 g<br><b>Pirított burgonya</b> <sup>(9)</sup><br>E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítősz.)</b><br>E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g | <b>BrokkolikréMLEVES</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 116.62 kcal, Zsír: 6.89 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.67 g, CH: 9.78 g, Só: 0 g<br><b>Túrós csusza</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 445.1 kcal, Zsír: 21.48 g, T. zsír: 1.8 g, Feh.: 15.08 g, CH: 45.95 g, Só: 0 g<br><b>kenyérkocka</b> <sup>(1)</sup><br>E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g                                                                                                                                                        | <b>Daragaluska leves</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 99.27 kcal, Zsír: 2.27 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.44 g, CH: 17.93 g, Só: 0 g<br><b>Sült tarja</b><br>E: 27.37 kcal, Zsír: 2.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 0.01 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g<br><b>Rizi-bizi</b><br>E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g<br><b>Káposztasaláta</b><br>E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                  | <b>Fahéjas szilvaleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 148.41 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.21 g, CH: 29.3 g, Só: 0 g<br><b>Snidlinges párolt rizs</b><br>E: 267.17 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.33 g, Feh.: 5.83 g, CH: 54.35 g, Só: 0 g<br><b>Csöbenschült karfiol</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 249.56 kcal, Zsír: 15.15 g, T. zsír: 2.76 g, Feh.: 14.32 g, CH: 19.51 g, Só: 0 g | <b>Barbecue tofu</b> <sup>(6,9,10)</sup><br>E: 118.66 kcal, Zsír: 7.87 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.79 g, CH: 9.37 g, Só: 0 g<br><b>Grillezett zöldségek</b><br>E: 113.71 kcal, Zsír: 4.45 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 5.49 g, CH: 12.38 g, Só: 0 g<br><b>Pizzás csiga</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 184.8 kcal, Zsír: 7.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 27 g, Só: 0 g                                               |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                       | <b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                    | <b>Csokis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 178.8 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.2 g, CH: 18 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                 | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>kockasajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 42 kcal, Zsír: 3.36 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.98 g, CH: 1.08 g, Só: 0 g                                                                   |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Bríós</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g<br><b>Tejeskávé</b> <sup>(7)</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Margarin</b><br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Tojás</b> <sup>(3)</sup><br><b>Margarin</b><br>E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Csokis gabonapehely</b> <sup>(1)</sup><br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Glutént tartalmazó gabonafélék<br>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek<br>6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek<br>11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Étkezés                                                                                                                                                                                                        | Hétfő<br>2026.09.14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>2026.09.15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>2026.09.16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>2026.09.17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>2026.09.18.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                | 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: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                             | E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>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<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 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<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                     | <b>Perzsa vöröslencseleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 288.15 kcal, Zsír: 7.65 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 13.17 g, CH: 42.06 g, Só: 0 g<br><b>Sajtmártásos penne beszűtve</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 466.02 kcal, Zsír: 15.23 g, T. zsír: 4.44 g, Feh.: 21.11 g, CH: 56.2 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                            | <b>Brokkolikrémeleves</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 157.62 kcal, Zsír: 8.56 g, T. zsír: 1.92 g, Feh.: 5.41 g, CH: 14.44 g, Só: 0 g<br><b>Olasz csirkeragu mozzarellával</b> <sup>(7,9)</sup><br>E: 232.86 kcal, Zsír: 11.12 g, T. zsír: 2.35 g, Feh.: 20.91 g, CH: 7.22 g, Só: 0.1 g<br><b>Párolt bulgur</b> <sup>(1)</sup><br>E: 328.91 kcal, Zsír: 6.09 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 10.21 g, CH: 62.97 g, Só: 0 g<br><b>kenyérkocka</b> <sup>(1)</sup><br>E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g     | <b>Daragaluska leves</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 110.85 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 3.71 g, CH: 19.48 g, Só: 0 g<br><b>Sóska főzelék</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 277.77 kcal, Zsír: 11.4 g, T. zsír: 3.65 g, Feh.: 6.85 g, CH: 35.32 g, Só: 0 g<br><b>Főtt tojás</b> <sup>(3)</sup><br>E: 8.5 kcal, Zsír: 12 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 13.5 g, CH: 0.6 g, Só: 0 g<br><b>Burgonya fél adag</b><br>E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g | <b>Fahéjas szilvaleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 199.64 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.41 g, CH: 38.96 g, Só: 0 g<br><b>Tarhonyás húss sertéshúsból</b> <sup>(1)</sup><br>E: 601.27 kcal, Zsír: 28.08 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 23.21 g, CH: 63.16 g, Só: 0 g<br><b>Cék saláta (édesítős.)</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g                                               | <b>Rántott halrudak</b> <sup>(1,3,4)</sup><br>E: 310.5 kcal, Zsír: 13.37 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 18.5 g, CH: 28.62 g, Só: 0 g<br><b>Petrezselymes burgonya</b><br>E: 282.63 kcal, Zsír: 5.47 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 6.8 g, CH: 49.96 g, Só: 0 g<br><b>Tartármártás</b> <sup>(3,7,10)</sup><br>E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 0 g<br><b>Pizzás csiga</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 184.8 kcal, Zsír: 7.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 27 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                             | <b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                     | <b>Csokis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 178.8 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.2 g, CH: 18 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                      | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>kockasajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g                                                                                                                                                       |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | <b>Briós</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 173 kcal, Zsír: 5.2 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 4.1 g, CH: 27 g, Só: 0 g<br><b>Tejeskávé</b> <sup>(7)</sup><br>E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 181.3 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.86 g, CH: 36.61 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g                                                   | <b>Tojás</b> <sup>(3)</sup><br>E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g | <b>Csokis gabonapehely</b> <sup>(1)</sup><br>E: 94.25 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.1 g, Feh.: 1.75 g, CH: 20.75 g, Só: 0 g<br><b>Tej</b> <sup>(7)</sup><br>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<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                     | <b>Perzsa vöröslencseleves</b> <sup>(1,9)</sup><br>E: 288.15 kcal, Zsír: 7.65 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 13.17 g, CH: 42.06 g, Só: 0 g<br><b>Vasalt csirkecombfilé</b><br>E: 193.05 kcal, Zsír: 8.76 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 27.27 g, CH: 1.06 g, Só: 0 g<br><b>Pirított burgonya</b> <sup>(9)</sup><br>E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítős.)</b><br>E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g | <b>Brokkolikrémeleves</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 157.62 kcal, Zsír: 8.56 g, T. zsír: 1.92 g, Feh.: 5.41 g, CH: 14.44 g, Só: 0 g<br><b>Túrós csusza</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 632.54 kcal, Zsír: 32.57 g, T. zsír: 2.99 g, Feh.: 20.74 g, CH: 61.54 g, Só: 0 g<br><b>kenyérkocka</b> <sup>(1)</sup><br>E: 24.67 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 0.98 g, CH: 4.79 g, Só: 0 g                                                                                                                                                     | <b>Daragaluska leves</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 110.85 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.42 g, Feh.: 3.71 g, CH: 19.48 g, Só: 0 g<br><b>Sült tarja</b><br>E: 27.37 kcal, Zsír: 2.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 0.01 g, CH: 0.09 g, Só: 0 g<br><b>Rizi-bizi</b><br>E: 305.05 kcal, Zsír: 5.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g<br><b>Káposztasaláta</b><br>E: 68.6 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 13.93 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                     | <b>Fahéjas szilvaleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 199.64 kcal, Zsír: 3 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.41 g, CH: 38.96 g, Só: 0 g<br><b>Snidlinges párolt rizs</b><br>E: 306.54 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 6.65 g, CH: 62.11 g, Só: 0 g<br><b>Csöbenschült karfiol</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 293.87 kcal, Zsír: 17.53 g, T. zsír: 3.37 g, Feh.: 17.04 g, CH: 23.27 g, Só: 0 g                                        | <b>Barbecue tofu</b> <sup>(6,9,10)</sup><br>E: 144.07 kcal, Zsír: 9.07 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.4 g, CH: 12.1 g, Só: 0 g<br><b>Grillezett zöldségek</b><br>E: 129.84 kcal, Zsír: 5.02 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 6.3 g, CH: 14.26 g, Só: 0 g<br><b>Pizzás csiga</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 184.8 kcal, Zsír: 7.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.8 g, CH: 27 g, Só: 0 g                                                                                                                                    |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                  | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31.8 kcal, Zsír: 1.42 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 4.52 g, CH: 0.08 g, Só: 0 g                                                                                             | <b>Lekvár</b><br>E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                     | <b>Csokis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 178.8 kcal, Zsír: 9 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 4.2 g, CH: 18 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Stangli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.72 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                      | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <sup>(1)</sup><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>kockasajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 84 kcal, Zsír: 6.72 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.96 g, CH: 2.16 g, Só: 0 g                                                                                                                                                       |
| 1. Glutént tartalmazó gabonafélék<br>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Étlap  
(2026.09.21. - 2026.09.25.)

| Étkezés                                       | Hétfő<br>2026.09.21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd<br>2026.09.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>2026.09.23.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>2026.09.24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>2026.09.25.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV   | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej<sup>(7)</sup></b><br>E: 101.49 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 14.94 g, Só: 0 g<br><b>Vajkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK graham kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Pulykamell sonka<sup>(6)</sup></b><br>E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g  | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g<br><b>Házi körözött<sup>(7)</sup></b><br>E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Molnárka<sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 75 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.24 g, CH: 11.9 g, Só: 0 g<br><b>Kakaó<sup>(7)</sup></b><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Sajtkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                                                                                                                     |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV      | <b>Kolbászos burgonyagombóclevés<sup>(1,6,9)</sup></b><br>E: 214.12 kcal, Zsír: 13.41 g, T. zsír: 3.48 g, Feh.: 6.61 g, CH: 16.7 g, Só: 0 g<br><b>Tökfőzelék<sup>(1,7)</sup></b><br>E: 163.41 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 1.58 g, Feh.: 3.81 g, CH: 23.99 g, Só: 0 g<br><b>Omlett kocka<sup>(3,7)</sup></b><br>E: 27.55 kcal, Zsír: 7.8 g, T. zsír: 2.23 g, Feh.: 7.43 g, CH: 1.36 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g | <b>Tojásleves<sup>(1,3)</sup></b><br>E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g<br><b>Chilis bab (sertés-marha)<sup>(9,12)</sup></b><br>E: 275.1 kcal, Zsír: 7.1 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 17.05 g, CH: 29.7 g, Só: 0.1 g                                                                             | <b>Hideg erdei gyümölcskrémleves<sup>(1,7,12)</sup></b><br>E: 131.98 kcal, Zsír: 2.17 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.86 g, CH: 25.08 g, Só: 0 g<br><b>Rakott burgonya<sup>(3,6,7)</sup></b><br>E: 378.02 kcal, Zsír: 22.76 g, T. zsír: 8.46 g, Feh.: 16.39 g, CH: 38.06 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítős.)</b><br>E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g                                                    | <b>Zellerkrémleves<sup>(1,7,9)</sup></b><br>E: 111.6 kcal, Zsír: 6.13 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 2.44 g, CH: 11.28 g, Só: 0 g<br><b>Pirított napraforgómag</b><br>E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Csirkepaprikás<sup>(1,7)</sup></b><br>E: 183.02 kcal, Zsír: 11.4 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 13.89 g, CH: 5.97 g, Só: 0 g<br><b>Tészta<sup>(1)</sup></b><br>E: 300.04 kcal, Zsír: 5.54 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 0.91 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g<br><b>Káposztasaláta</b><br>E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0 g | <b>Mustáros csirkecomb<sup>(10)</sup></b><br>E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 g, Só: 0 g<br><b>Steak burgonya kisadag</b><br>E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g<br><b>Mexikói zöldség 1/2 adag</b><br>E: 72.25 kcal, Zsír: 0.51 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.47 g, CH: 13.01 g, Só: 0 g<br><b>Csokoládés puding<sup>(7)</sup></b><br>E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV   | <b>Szalámi csemege</b><br>E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                  | <b>Burgonyás pogácsa<sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj<sup>(7)</sup></b><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                   | <b>Teljes kiőrlésű zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Banán 20 dkg</b><br>E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV   | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej<sup>(7)</sup></b><br>E: 101.49 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 14.94 g, Só: 0 g<br><b>Vajkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK graham kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Pulykamell sonka<sup>(6)</sup></b><br>E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g  | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g<br><b>Házi körözött<sup>(7)</sup></b><br>E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Molnárka<sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 75 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.24 g, CH: 11.9 g, Só: 0 g<br><b>Kakaó<sup>(7)</sup></b><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Sajtkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                                                                                                                     |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV      | <b>Kolbászos burgonyagombóclevés<sup>(1,6,9)</sup></b><br>E: 214.12 kcal, Zsír: 13.41 g, T. zsír: 3.48 g, Feh.: 6.61 g, CH: 16.7 g, Só: 0 g<br><b>Metélt tészta<sup>(1)</sup></b><br>E: 304.37 kcal, Zsír: 6.04 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g<br><b>Mák szórat</b><br>E: 185.2 kcal, Zsír: 8.3 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 3.6 g, CH: 25.6 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                            | <b>Tojásleves<sup>(1,3)</sup></b><br>E: 64.71 kcal, Zsír: 5.33 g, T. zsír: 0.84 g, Feh.: 2.3 g, CH: 5.73 g, Só: 0 g<br><b>Őszibarackkal sült csirkemell<sup>(9)</sup></b><br>E: 108.54 kcal, Zsír: 5.52 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 12.52 g, CH: 2.31 g, Só: 0 g<br><b>Tepsiben sült zöldségek</b><br>E: 111.72 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 6.08 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g                                                                     | <b>Hideg erdei gyümölcskrémleves<sup>(1,7,12)</sup></b><br>E: 131.98 kcal, Zsír: 2.17 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.86 g, CH: 25.08 g, Só: 0 g<br><b>Édes-savanyú csirke<sup>(1,6)</sup></b><br>E: 128.71 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.73 g, CH: 10.64 g, Só: 0 g<br><b>Tojásos rizs<sup>(3)</sup></b><br>E: 268.93 kcal, Zsír: 5.69 g, T. zsír: 0.97 g, Feh.: 7.05 g, CH: 52 g, Só: 0 g                                              | <b>Zellerkrémleves<sup>(1,7,9)</sup></b><br>E: 111.6 kcal, Zsír: 6.13 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 2.44 g, CH: 11.28 g, Só: 0 g<br><b>Pirított napraforgómag</b><br>E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Zöldséges lencsés rizses egytálétel sajt szóráttal<sup>(7,12)</sup></b><br>E: 400.34 kcal, Zsír: 15.67 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 17.2 g, CH: 46.78 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                      | <b>Vadas sertésragu<sup>(1,7,9,10,12)</sup></b><br>E: 297.6 kcal, Zsír: 21.48 g, T. zsír: 1.52 g, Feh.: 12.7 g, CH: 12.39 g, Só: 0 g<br><b>Spagetti<sup>(1)</sup></b><br>E: 304.37 kcal, Zsír: 6.04 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 0 g<br><b>Csokoládés puding<sup>(7)</sup></b><br>E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g                                                                                                           |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV   | <b>Szalámi csemege</b><br>E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                  | <b>Burgonyás pogácsa<sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj<sup>(7)</sup></b><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                   | <b>Teljes kiőrlésű zsemle<sup>(1)</sup></b><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Banán 20 dkg</b><br>E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej<sup>(7)</sup></b><br>E: 105.51 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 15.93 g, Só: 0 g<br><b>Vajkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK graham kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Pulykamell sonka<sup>(6)</sup></b><br>E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g<br><b>Házi körözött<sup>(7)</sup></b><br>E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g  | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Molnárka<sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 75 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.24 g, CH: 11.9 g, Só: 0 g<br><b>Kakaó<sup>(7)</sup></b><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>TK korpás kenyér<sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Sajtkrém<sup>(7)</sup></b><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                                    |

1. Glutén tartalmazó gabonafélék  
2. Ráktűlék 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, pistácia, 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. Csillagfűt és a belőle készült termékek  
14. Puhatestűket és a belőlük készült termékek

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>2026.09.21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>2026.09.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>2026.09.23.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2026.09.24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>2026.09.25.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolbászos burgonyagombóclevés</b> <sup>(1,6,9)</sup><br>E: 262.56 kcal, Zsír: 16.58 g, T. zsír: 4.08 g, Feh.: 7.76 g, CH: 20.44 g, Só: 0 g<br><b>Tökfőzelék</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 220.25 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.42 g, Feh.: 4.91 g, CH: 29.8 g, Só: 0 g<br><b>Omlett kocka</b> <sup>(3,7)</sup><br>E: 39.07 kcal, Zsír: 11.44 g, T. zsír: 3.32 g, Feh.: 11.14 g, CH: 2.04 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 0 g | <b>Tojáslevés</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g<br><b>Chilis bab (sertés-marha)</b> <sup>(9,12)</sup><br>E: 343.83 kcal, Zsír: 8.41 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 21.58 g, CH: 38.47 g, Só: 0.1 g                                                                         | <b>Hideg erdei gyümölcskrémlevés</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 154.07 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 1.12 g, Feh.: 2.27 g, CH: 28.97 g, Só: 0 g<br><b>Rakott burgonya</b> <sup>(3,6,7)</sup><br>E: 486.67 kcal, Zsír: 28.47 g, T. zsír: 10.58 g, Feh.: 20.86 g, CH: 50.57 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítős.)</b><br>E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g                                                | <b>Zellerkrémlevés</b> <sup>(1,7,9)</sup><br>E: 145.01 kcal, Zsír: 7.82 g, T. zsír: 1.3 g, Feh.: 3.23 g, CH: 14.91 g, Só: 0 g<br><b>Pirított napraforgómag</b><br>E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Csirkepaprikás</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 228.59 kcal, Zsír: 14.05 g, T. zsír: 3.56 g, Feh.: 16.6 g, CH: 8.6 g, Só: 0 g<br><b>Tészta</b> <sup>(1)</sup><br>E: 360.15 kcal, Zsír: 6.26 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 1.11 g, CH: 63.75 g, Só: 0 g<br><b>Káposztasaláta</b><br>E: 68.6 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 13.93 g, Só: 0 g | <b>Mustáros csirkecomb</b> <sup>(10)</sup><br>E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 g, Só: 0 g<br><b>Steak burgonya kisadag</b><br>E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g<br><b>Mexikói zöldség 1/2 adag</b><br>E: 85 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.9 g, CH: 15.3 g, Só: 0 g<br><b>Csokoládés puding</b> <sup>(7)</sup><br>E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Szalámi csemege</b><br>E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                         | <b>Burgonyás pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                  | <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Banán 20 dkg</b><br>E: 206 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.6 g, CH: 48.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Karamellás tej</b> <sup>(7)</sup><br>E: 105.51 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 15.93 g, Só: 0 g<br><b>Vajkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>TK graham kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Pulykamell sonka</b> <sup>(6)</sup><br>E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g<br><b>Házi körözött</b> <sup>(7)</sup><br>E: 26.1 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 0 g | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Molnárka</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 75 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.24 g, CH: 11.9 g, Só: 0 g<br><b>Kakao</b> <sup>(7)</sup><br>E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Sajtkrém</b> <sup>(7)</sup><br>E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                               |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolbászos burgonyagombóclevés</b> <sup>(1,6,9)</sup><br>E: 262.56 kcal, Zsír: 16.58 g, T. zsír: 4.08 g, Feh.: 7.76 g, CH: 20.44 g, Só: 0 g<br><b>Metélt tészta</b> <sup>(1)</sup><br>E: 341.41 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g<br><b>Mák szórát</b><br>E: 231.5 kcal, Zsír: 10.38 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 4.5 g, CH: 32 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                 | <b>Tojáslevés</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 79.63 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 3.83 g, CH: 6.74 g, Só: 0 g<br><b>Őszibarackkal sült csirkemell</b> <sup>(9)</sup><br>E: 195.7 kcal, Zsír: 9.03 g, T. zsír: 1.16 g, Feh.: 24.98 g, CH: 3.77 g, Só: 0 g<br><b>Tepsiben sült zöldségek</b><br>E: 125.53 kcal, Zsír: 4.95 g, T. zsír: 0.54 g, Feh.: 6.89 g, CH: 12.5 g, Só: 0 g                                                                    | <b>Hideg erdei gyümölcskrémlevés</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 154.07 kcal, Zsír: 2.59 g, T. zsír: 1.12 g, Feh.: 2.27 g, CH: 28.97 g, Só: 0 g<br><b>Édes-savanyú csirke</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 149.57 kcal, Zsír: 3.82 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 16.12 g, CH: 12.05 g, Só: 0 g<br><b>Tojásos rizs</b> <sup>(3)</sup><br>E: 309.29 kcal, Zsír: 7.01 g, T. zsír: 1.18 g, Feh.: 8.11 g, CH: 58.99 g, Só: 0 g                                         | <b>Zellerkrémlevés</b> <sup>(1,7,9)</sup><br>E: 145.01 kcal, Zsír: 7.82 g, T. zsír: 1.3 g, Feh.: 3.23 g, CH: 14.91 g, Só: 0 g<br><b>Pirított napraforgómag</b><br>E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g<br><b>Zöldséges lencsés rizses egytálétel sajt szórattal</b> <sup>(7,12)</sup><br>E: 462.18 kcal, Zsír: 18.91 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.29 g, CH: 52.72 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                       | <b>Vadas sertésragu</b> <sup>(1,7,9,10,12)</sup><br>E: 384.87 kcal, Zsír: 27.66 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 15.31 g, CH: 17.32 g, Só: 0 g<br><b>Spagetti</b> <sup>(1)</sup><br>E: 341.41 kcal, Zsír: 6.19 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 10.4 g, CH: 60 g, Só: 0 g<br><b>Csokoládés puding</b> <sup>(7)</sup><br>E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 g                                                                                                   |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Szalámi csemege</b><br>E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Uborka</b><br>E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g<br><b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                         | <b>Burgonyás pogácsa</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 12.6 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.45 g, CH: 1.65 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Méz</b><br>E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g<br><b>Vaj</b> <sup>(7)</sup><br>E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g                                                                                                                                  | <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 126 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Banán 20 dkg</b><br>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<br>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek<br>6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek<br>11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Étlap  
(2026.09.28. - 2026.10.02.)

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hétfő<br>2026.09.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kedd<br>2026.09.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>2026.09.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>2026.10.01. | Péntek<br>2026.10.02. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup></b><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup></b><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém <sup>(3,10)</sup></b><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                        | -                        | -                     |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Álföldi gulyás pulykahúsból <sup>(1,3,9)</sup></b><br>E: 238.2 kcal, Zsír: 11.93 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 11.43 g, CH: 21.03 g, Só: 0 g<br><b>Penne tészta <sup>(1)</sup></b><br>E: 319.94 kcal, Zsír: 6.14 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.21 g, Só: 0 g<br><b>Carbonara szósz <sup>(6,7)</sup></b><br>E: 155.35 kcal, Zsír: 5.66 g, T. zsír: 1.44 g, Feh.: 12.49 g, CH: 11.71 g, Só: 0 g                             | <b>Francia krémleves <sup>(7,9)</sup></b><br>E: 84.86 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 2.48 g, CH: 13.04 g, Só: 0 g<br><b>Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g<br><b>Caprese csirkemell <sup>(7)</sup></b><br>E: 110.4 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 1.6 g, Feh.: 14.54 g, CH: 1.27 g, Só: 0 g<br><b>Zöldséges kuszkus <sup>(1)</sup></b><br>E: 264.75 kcal, Zsír: 5.4 g, T. zsír: 0.64 g, Feh.: 7.84 g, CH: 44.78 g, Só: 0 g                                                                                                        | <b>Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup></b><br>E: 147.45 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.15 g, CH: 28.72 g, Só: 0 g<br><b>Bácskai rizseshús</b><br>E: 469.25 kcal, Zsír: 20.23 g, T. zsír: 0.95 g, Feh.: 14.78 g, CH: 56.46 g, Só: 0 g<br><b>Savanyúság (édesítőszer) <sup>(12)</sup></b><br>E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g | -                        | -                     |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS A MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt <sup>(7)</sup></b><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g | <b>Műzliszelet <sup>(1,6)</sup></b><br>E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g<br><b>Virslis rúd <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g                                                                                                                                                           | -                        | -                     |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup></b><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup></b><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea</b><br>E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém <sup>(3,10)</sup></b><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                        | -                        | -                     |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Álföldi gulyás pulykahúsból <sup>(1,3,9)</sup></b><br>E: 238.2 kcal, Zsír: 11.93 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 11.43 g, CH: 21.03 g, Só: 0 g<br><b>Zöldborsós csirkeragu <sup>(1)</sup></b><br>E: 155.77 kcal, Zsír: 6.79 g, T. zsír: 1.18 g, Feh.: 15.11 g, CH: 8.31 g, Só: 0 g<br><b>Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup></b><br>E: 129.28 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 4.13 g, CH: 18.14 g, Só: 0 g                | <b>Francia krémleves <sup>(7,9)</sup></b><br>E: 84.86 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 2.48 g, CH: 13.04 g, Só: 0 g<br><b>Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup></b><br>E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g<br><b>Brassói aprópecsenye <sup>(1)</sup></b><br>E: 301.1 kcal, Zsír: 25.04 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 13.47 g, CH: 4.71 g, Só: 0 g<br><b>Steak burgonya</b><br>E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítőszer)</b><br>E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g | <b>Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup></b><br>E: 147.45 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 2.15 g, CH: 28.72 g, Só: 0 g<br><b>Süttőtökös gnocchi <sup>(1,7)</sup></b><br>E: 441.38 kcal, Zsír: 8.62 g, T. zsír: 1.33 g, Feh.: 13.45 g, CH: 74.59 g, Só: 0 g                                                                                                               | -                        | -                     |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL ALSÓS B MENÜ 7-10 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt <sup>(7)</sup></b><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle <sup>(1)</sup></b><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g | <b>Műzliszelet <sup>(1,6)</sup></b><br>E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g<br><b>Virslis rúd <sup>(1,3,7)</sup></b><br>E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g                                                                                                                                                           | -                        | -                     |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup></b><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup></b><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                | <b>Libazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                           | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér <sup>(1)</sup></b><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém <sup>(3,10)</sup></b><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                         | -                        | -                     |
| <div>1. Glutén tartalmazó gabonafélék<br/>2. Rákfélék és a belőlük készült termékek<br/>3. Tojás és a belőle készült termékek<br/>4. Hal és a belőle készült termékek<br/>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek<br/>6. Szójabab és a belőle készült termékek<br/>7. Tej és az abból készült termékek<br/>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br/>9. Zeller és a belőle készült termékek<br/>10. Mustár és a belőle készült termékek<br/>11. Szezámmag és a belőle készült termékek.<br/>12. Dén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentráció meghaladó mennyiségben;<br/>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br/>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                       |

| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>2026.09.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kedd<br>2026.09.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>2026.09.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>2026.10.01. | Péntek<br>2026.10.02. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Alföldi gulyás pulykahúsból</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 320.52 kcal, Zsír: 17.45 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 14.39 g, CH: 26.23 g, Só: 0 g<br><b>Penne tészta</b> <sup>(1)</sup><br>E: 359.21 kcal, Zsír: 6.31 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11 g, CH: 64.24 g, Só: 0 g<br><b>Carbonara szósz</b> <sup>(6,7)</sup><br>E: 215.13 kcal, Zsír: 7.75 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 16.32 g, CH: 17.2 g, Só: 0 g                                | <b>Francia krémleves</b> <sup>(7,9)</sup><br>E: 125.66 kcal, Zsír: 2.37 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 3.6 g, CH: 21.8 g, Só: 0 g<br><b>Levesgöngy</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g<br><b>Caprese csirkemell</b> <sup>(7)</sup><br>E: 180.7 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.07 g, Feh.: 27.61 g, CH: 2.44 g, Só: 0 g<br><b>Zöldséges kuskusz</b> <sup>(1)</sup><br>E: 334.04 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.78 g, Feh.: 10 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g                                                                                                           | <b>Vegyes gyümölcsleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 205.75 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.44 g, CH: 39.7 g, Só: 0 g<br><b>Bácskai rizseshús</b><br>E: 608.97 kcal, Zsír: 28.5 g, T. zsír: 1.07 g, Feh.: 21.2 g, CH: 66.15 g, Só: 0 g<br><b>Savanyúság (édesítőszej)</b> <sup>(12)</sup><br>E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g | -                        | -                     |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS A MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g | <b>Műzliszelet</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g<br><b>Virslis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g                                                                                                                                                     | -                        | -                     |
| Tízórai<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 120 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 2.85 g, Feh.: 4.2 g, CH: 16.5 g, Só: 0 g<br><b>Teljes kiőrlésű kfini</b> <sup>(1)</sup><br>E: 5.04 kcal, Zsír: 0.75 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.25 g, CH: 24.47 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                | <b>Líbazsír</b><br>E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0 g<br><b>TK kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 165.9 kcal, Zsír: 0.85 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 6.48 g, CH: 32.82 g, Só: 0 g<br><b>Paradicsom</b><br>E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcstea</b><br>E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea</b><br>E: 40.2 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 9.99 g, Só: 0 g<br><b>TK korpás kenyér</b> <sup>(1)</sup><br>E: 186.9 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.07 g, CH: 37.8 g, Só: 0 g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>(3,10)</sup><br>E: 26.41 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 1.23 g, Feh.: 2.16 g, CH: 0.43 g, Só: 0 g                                   | -                        | -                     |
| Ebéd<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Alföldi gulyás pulykahúsból</b> <sup>(1,3,9)</sup><br>E: 320.52 kcal, Zsír: 17.45 g, T. zsír: 2.47 g, Feh.: 14.39 g, CH: 26.23 g, Só: 0 g<br><b>Zöldborsós csirkeragu</b> <sup>(1)</sup><br>E: 179.04 kcal, Zsír: 7.83 g, T. zsír: 1.37 g, Feh.: 17.46 g, CH: 9.4 g, Só: 0 g<br><b>Karamellizált zöldségek</b> <sup>(9)</sup><br>E: 151.42 kcal, Zsír: 4.38 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 5.02 g, CH: 22.53 g, Só: 0 g               | <b>Francia krémleves</b> <sup>(7,9)</sup><br>E: 125.66 kcal, Zsír: 2.37 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 3.6 g, CH: 21.8 g, Só: 0 g<br><b>Levesgöngy</b> <sup>(1,3)</sup><br>E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 g<br><b>Brassói aprópecsenye</b> <sup>(1)</sup><br>E: 357.57 kcal, Zsír: 29.83 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 15.48 g, CH: 5.92 g, Só: 0 g<br><b>Steak burgonya</b><br>E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g<br><b>Csemege uborka (édesítőszej)</b><br>E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g | <b>Vegyes gyümölcsleves</b> <sup>(1,7,12)</sup><br>E: 205.75 kcal, Zsír: 3.26 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 3.44 g, CH: 39.7 g, Só: 0 g<br><b>Sütőtökös gnocchi</b> <sup>(1,7)</sup><br>E: 565.81 kcal, Zsír: 10.49 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 17.53 g, CH: 96.66 g, Só: 0 g                                                                                                          | -                        | -                     |
| Uzsonna<br>ELTE NORMÁL FELSŐS B MENÜ 11-14 ÉV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Margarin</b><br>E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g<br><b>Szelet sajt</b> <sup>(7)</sup><br>E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g<br><b>Paprika</b><br>E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g<br><b>Zsemle</b> <sup>(1)</sup><br>E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g | <b>Műzliszelet</b> <sup>(1,6)</sup><br>E: 70.73 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.2 g, CH: 15 g, Só: 0 g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sárgarépa hasáb</b><br>E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g<br><b>Virslis rúd</b> <sup>(1,3,7)</sup><br>E: 24.36 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.49 g, CH: 2.75 g, Só: 0 g                                                                                                                                                     | -                        | -                     |
| 1. Glutént tartalmazó gabonafélék<br>2. Ráktfélék és a belőlük készült termékek<br>3. Tojás és a belőle készült termékek<br>4. Hal és a belőle készült termékek<br>5. Földimogyoró és a belőle készült termékek<br>6. Szójabab és a belőle készült termékek<br>7. Tej és az abból készült termékek<br>8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek<br>9. Zeller és a belőle készült termékek<br>10. Mustár és a belőle készült termékek<br>11. Szezámag és a belőle készült termékek.<br>12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;<br>13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek<br>14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                       |