

Étlap
(2026.08.31. - 2026.09.04.)

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Paradisomleves diétás E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g Csikóstkány pulykából E: 103.09 kcal, Zsír: 3.59 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 13.24 g, CH: 4.19 g, Só: 0 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősζ.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ E: 101.95 kcal, Zsír: 1.78 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 3.76 g, CH: 17.47 g, Só: 0 g Spagetti tészta E: 296.28 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0 g Bolognai szosz pulykából E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Növényi sajt szórát E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g Sült virsli E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájas E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Paradisomleves diétás E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g Csikóstkány pulykából E: 103.09 kcal, Zsír: 3.59 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 13.24 g, CH: 4.19 g, Só: 0 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősζ.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ E: 101.95 kcal, Zsír: 1.78 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 3.76 g, CH: 17.47 g, Só: 0 g Spagetti tészta E: 296.28 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0 g Bolognai szosz pulykából E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Növényi sajt szórát E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g Sült virsli E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	-	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájas E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek		6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, 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 összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek	

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
			E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	-	Paradicsomleves diétás E: 147.77 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 0 g Csikóstkány pulykából E: 103.09 kcal, Zsír: 3.59 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 13.24 g, CH: 4.19 g, Só: 0 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítős.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ E: 101.95 kcal, Zsír: 1.78 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 3.76 g, CH: 17.47 g, Só: 0 g Spagetti tészta E: 296.28 kcal, Zsír: 3.3 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 9.63 g, CH: 56.67 g, Só: 0 g Bolognai szós pulykából E: 157.12 kcal, Zsír: 7.4 g, T. zsír: 1 g, Feh.: 12.09 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Növényi sajt szórát E: 27 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 0 g, CH: 2.1 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 80.55 kcal, Zsír: 2.72 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 1.73 g, CH: 11.92 g, Só: 0 g Zöldborsó főzelék diétás E: 226.91 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 0 g Sült virsli E: 258.03 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ E: 113.54 kcal, Zsír: 0.71 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.67 g, CH: 25.06 g, Só: 0 g Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.37 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	-	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	-	Paradicsomleves diétás E: 172.1 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.81 g, CH: 37.41 g, Só: 0 g Csikóstkány pulykából E: 124.07 kcal, Zsír: 4.46 g, T. zsír: 0.95 g, Feh.: 15.61 g, CH: 5.03 g, Só: 0 g Párolt rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítős.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ E: 130.38 kcal, Zsír: 2.34 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 4.96 g, CH: 22 g, Só: 0 g Spagetti tészta E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g Bolognai szós pulykából E: 206.84 kcal, Zsír: 9.55 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 16.88 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g Növényi sajt szórát E: 54 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 0 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g Zöldborsó főzelék diétás E: 332.9 kcal, Zsír: 9.36 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 13.2 g, CH: 48.24 g, Só: 0 g Sült virsli E: 262.54 kcal, Zsír: 23.49 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ E: 125.73 kcal, Zsír: 0.86 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.96 g, CH: 27.46 g, Só: 0 g Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 69.82 kcal, Zsír: 0.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 14.21 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	-	Kenőmájás E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	-	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcs tea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	-	Paradicsomleves diétás E: 172.1 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.81 g, CH: 37.41 g, Só: 0 g Csikóstkány pulykából E: 124.07 kcal, Zsír: 4.46 g, T. zsír: 0.95 g, Feh.: 15.61 g, CH: 5.03 g, Só: 0 g	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ E: 130.38 kcal, Zsír: 2.34 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 4.96 g, CH: 22 g, Só: 0 g Spagetti tészta E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ E: 101.59 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 2.23 g, CH: 15.33 g, Só: 0 g Zöldborsó főzelék diétás E: 332.9 kcal, Zsír: 9.36 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 13.2 g, CH: 48.24 g, Só: 0 g	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ E: 125.73 kcal, Zsír: 0.86 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.96 g, CH: 27.46 g, Só: 0 g Sült csirkecomb ⁽⁹⁾
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
		Párolt rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g Csemege uborka (édessítósz.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	Bolognai szószt pulykából E: 206.84 kcal, Zsír: 9.55 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 16.88 g, CH: 12.15 g, Só: 0 g g Növényi sajt szórát E: 54 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 0 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g	Sült virsli E: 262.54 kcal, Zsír: 23.49 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 322.71 kcal, Zsír: 25.62 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 22.49 g, CH: 0.17 g, Só: 0 g g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g Cole Slaw saláta joghurt nélkül
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	-	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g g Kenőmájás E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	E: 69.82 kcal, Zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 14.21 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. 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, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámag és a belőle készült termékek 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2026.09.07. - 2026.09.11.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 98.82 kcal, Zsír: 5.13 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 1.93 g, CH: 11.11 g, Só: 0 g Dijoni tilápiafilé ^(4,10) E: 127.8 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 22 g, CH: 0.07 g, Só: 0 g Rizi-bizi E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g	Növényi sajtgaluska leves ⁽⁹⁾ E: 96.11 kcal, Zsír: 4.62 g, T. zsír: 2.69 g, Feh.: 1.88 g, CH: 11.77 g, Só: 0 g Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virsíivel E: 354.48 kcal, Zsír: 17.42 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 11.09 g, CH: 37.09 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ E: 203.22 kcal, Zsír: 5.35 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 15.83 g, CH: 22.76 g, Só: 0 g Grízes tészta mentes E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 102.94 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.86 g, CH: 18.41 g, Só: 0 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g Paradicsomos káposztafőzelék E: 140.85 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 2.26 g, CH: 22.89 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g Pulykapörkölt GM E: 186.78 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.96 g, CH: 3.14 g, Só: 0 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0 g Céklasaláta (édesítősz.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Ríztej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virsíivel E: 354.48 kcal, Zsír: 17.42 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 11.09 g, CH: 37.09 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 98.82 kcal, Zsír: 5.13 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 1.93 g, CH: 11.11 g, Só: 0 g Dijoni tilápiafilé ^(4,10) E: 127.8 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 22 g, CH: 0.07 g, Só: 0 g Rizi-bizi E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g	Növényi sajtgaluska leves ⁽⁹⁾ E: 96.11 kcal, Zsír: 4.62 g, T. zsír: 2.69 g, Feh.: 1.88 g, CH: 11.77 g, Só: 0 g Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virsíivel E: 354.48 kcal, Zsír: 17.42 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 11.09 g, CH: 37.09 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ E: 203.22 kcal, Zsír: 5.35 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 15.83 g, CH: 22.76 g, Só: 0 g Grízes tészta mentes E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 102.94 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.86 g, CH: 18.41 g, Só: 0 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g Paradicsomos káposztafőzelék E: 140.85 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 2.26 g, CH: 22.89 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g Pulykapörkölt GM E: 186.78 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.96 g, CH: 3.14 g, Só: 0 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0 g Céklasaláta (édesítősz.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Ríztej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paradicsom	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
	E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g		E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 98.82 kcal, Zsír: 5.13 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 1.93 g, CH: 11.11 g, Só: 0 g Dijoni tilápiafilé ^(4,10) E: 127.8 kcal, Zsír: 4.36 g, T. zsír: 1.13 g, Feh.: 22 g, CH: 0.07 g, Só: 0 g Rizi-bizi E: 266 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 5.85 g, CH: 48.6 g, Só: 0 g	Növényi sajtgaluska leves ⁽⁹⁾ E: 96.11 kcal, Zsír: 4.62 g, T. zsír: 2.69 g, Feh.: 1.88 g, CH: 11.77 g, Só: 0 g Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virslivel E: 354.48 kcal, Zsír: 17.42 g, T. zsír: 0.85 g, Feh.: 11.09 g, CH: 37.09 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősζ.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ E: 203.22 kcal, Zsír: 5.35 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 15.83 g, CH: 22.76 g, Só: 0 g Grízes tészta mentes E: 460.13 kcal, Zsír: 8.72 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 0 g Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 0 g Porcukor szórat E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0 g	Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 102.94 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 2.86 g, CH: 18.41 g, Só: 0 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 182.29 kcal, Zsír: 8.69 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 14.18 g, CH: 10.91 g, Só: 0 g Paradisomos káposztafőzelék E: 140.85 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.47 g, Feh.: 2.26 g, CH: 22.89 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122.05 kcal, Zsír: 4.78 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 0 g Pulykapörkölt GM E: 186.78 kcal, Zsír: 12.59 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.96 g, CH: 3.14 g, Só: 0 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 271.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.51 g, CH: 44.23 g, Só: 0 g Céklasaláta (édesítősζ.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Risztej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paradisom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 165.22 kcal, Zsír: 10.19 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 2.7 g, CH: 15.53 g, Só: 0 g Dijoni tilápiafilé ^(4,10) E: 141.87 kcal, Zsír: 5.03 g, T. zsír: 1.27 g, Feh.: 24 g, CH: 0.07 g, Só: 0 g Rizi-bizi E: 305.05 kcal, Zsír: 5.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g	Növényi sajtgaluska leves ⁽⁹⁾ E: 110.13 kcal, Zsír: 5.25 g, T. zsír: 3.12 g, Feh.: 2.08 g, CH: 13.69 g, Só: 0 g Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virslivel E: 437.61 kcal, Zsír: 21.52 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 13.51 g, CH: 45.93 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősζ.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ E: 260.38 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 20.43 g, CH: 30.05 g, Só: 0 g Grízes tészta mentes E: 536.98 kcal, Zsír: 11.92 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.85 g, CH: 91.95 g, Só: 0 g Lekvár öntet E: 131.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.2 g, CH: 32.25 g, Só: 0 g Porcukor szórat E: 120.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 29.97 g, Só: 0 g	Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 129.33 kcal, Zsír: 2.41 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.48 g, CH: 23.01 g, Só: 0 g Húspogácsa pulykahúsból mentes E: 220.57 kcal, Zsír: 10.65 g, T. zsír: 1.4 g, Feh.: 16.64 g, CH: 13.46 g, Só: 0 g Paradisomos káposztafőzelék E: 198.2 kcal, Zsír: 5.53 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 3.76 g, CH: 32.73 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 153.52 kcal, Zsír: 5.37 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.02 g, CH: 19.72 g, Só: 0 g Pulykapörkölt GM E: 274.05 kcal, Zsír: 18.71 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 21.41 g, CH: 4.62 g, Só: 0 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 361.58 kcal, Zsír: 9.34 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 10.01 g, CH: 58.96 g, Só: 0 g Céklasaláta (édesítősζ.) E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 165.22 kcal, Zsír: 10.19 g, T. zsír: 1.15 g, Feh.: 2.7 g, CH: 15.53 g, Só: 0 g Dijoni tilápiafilé ^(4,10)	Növényi sajtgaluska leves ⁽⁹⁾ E: 110.13 kcal, Zsír: 5.25 g, T. zsír: 3.12 g, Feh.: 2.08 g, CH: 13.69 g, Só: 0 g Pirított tökmag	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ E: 260.38 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 1.2 g, Feh.: 20.43 g, CH: 30.05 g, Só: 0 g Grízes tészta mentes	Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 129.33 kcal, Zsír: 2.41 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3.48 g, CH: 23.01 g, Só: 0 g Húspogácsa pulykahúsból mentes	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 153.52 kcal, Zsír: 5.37 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 6.02 g, CH: 19.72 g, Só: 0 g Pulykapörkölt GM
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
	E: 141.87 kcal, Zsír: 5.03 g, T. zsír: 1.27 g, Feh.: 24 g, CH: 0.07 g, Só: 0 g Rizi-bizi E: 305.05 kcal, Zsír: 5.28 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 7 g, CH: 57.05 g, Só: 0 g	E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Paprikás burgonya virslivel E: 437.61 kcal, Zsír: 21.52 g, T. zsír: 1.09 g, Feh.: 13.51 g, CH: 45.93 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítőszej.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	E: 536.98 kcal, Zsír: 11.92 g, T. zsír: 1.14 g, Feh.: 14.85 g, CH: 91.95 g, Só: 0 g Lekvár öntet E: 131.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.2 g, CH: 32.25 g, Só: 0 g Porcukor szórát E: 120.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 29.97 g, Só: 0 g	E: 220.57 kcal, Zsír: 10.65 g, T. zsír: 1.4 g, Feh.: 16.64 g, CH: 13.46 g, Só: 0 g Paradicsomos káposztafőzelék E: 198.2 kcal, Zsír: 5.53 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 3.76 g, CH: 32.73 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	E: 274.05 kcal, Zsír: 18.71 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 21.41 g, CH: 4.62 g, Só: 0 g Kézi tarhonya köret (mentes) E: 361.58 kcal, Zsír: 9.34 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 10.01 g, CH: 58.96 g, Só: 0 g Céklasaláta (édesítőszej.) E: 18 kcal, Zsír: 0.09 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 3.8 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Kenőmájas diétás (6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek		6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek		11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek	

Étlap
(2026.09.14. - 2026.09.18.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Perzsa vöröslencseleves ^(1,9) E: 251.9 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 11.37 g, CH: 36.26 g, Só: 0 g Vasalt csirkecombfilé E: 184.72 kcal, Zsír: 7.77 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 27.31 g, CH: 1.19 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g	BrokkolikréMLEves E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Olasz csirkeragu ⁽⁹⁾ E: 178.34 kcal, Zsír: 8.28 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 15.87 g, CH: 5.98 g, Só: 0.1 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g Sóskafőzelék E: 161.56 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 0 g Pulyka gyros E: 118.14 kcal, Zsír: 7.17 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 12.48 g, CH: 0.79 g, Só: 0 g Főtt burgonya E: 188 kcal, Zsír: 0.4 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g g Snidlinges párolt rizs E: 267.17 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.33 g, Feh.: 5.83 g, CH: 54.35 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	Vega erőleves cérnametétellel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g g GM spagetti E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Míniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Perzsa vöröslencseleves ^(1,9) E: 251.9 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 11.37 g, CH: 36.26 g, Só: 0 g Vasalt csirkecombfilé E: 184.72 kcal, Zsír: 7.77 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 27.31 g, CH: 1.19 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g	BrokkolikréMLEves E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Olasz csirkeragu ⁽⁹⁾ E: 178.34 kcal, Zsír: 8.28 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 15.87 g, CH: 5.98 g, Só: 0.1 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g Sóskafőzelék E: 161.56 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 0 g Pulyka gyros E: 118.14 kcal, Zsír: 7.17 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 12.48 g, CH: 0.79 g, Só: 0 g Főtt burgonya E: 188 kcal, Zsír: 0.4 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g g Snidlinges párolt rizs E: 267.17 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.33 g, Feh.: 5.83 g, CH: 54.35 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	Vega erőleves cérnametétellel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g g GM spagetti E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Míniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-n kifejezett szulfított 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentráció meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Perzsa vöröslencseleves ^(1,9) E: 251.9 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 0.8 g, Feh.: 11.37 g, CH: 36.26 g, Só: 0 g Vasalt csirkecombfilé E: 184.72 kcal, Zsír: 7.77 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 27.31 g, CH: 1.19 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 300.49 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.76 g, Feh.: 6.55 g, CH: 52.2 g, Só: 0 g	Brokkolikrémeleves E: 102.6 kcal, Zsír: 5.58 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.68 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Olasz csirkeragu ⁽⁹⁾ E: 178.34 kcal, Zsír: 8.28 g, T. zsír: 1.31 g, Feh.: 15.87 g, CH: 5.98 g, Só: 0.1 g Párolt rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 74.19 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.2 g, Feh.: 2.18 g, CH: 9.58 g, Só: 0 g Sóskafőzelék E: 161.56 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 0 g Pulyka gyros E: 118.14 kcal, Zsír: 7.17 g, T. zsír: 1.38 g, Feh.: 12.48 g, CH: 0.79 g, Só: 0 g Főtt burgonya E: 188 kcal, Zsír: 0.4 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ E: 117.91 kcal, Zsír: 1.13 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.18 g, Só: 0 g Rántott csirkeemell (GM, TM) E: 148.83 kcal, Zsír: 4.57 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 0 g Snidlinges párolt rizs E: 267.17 kcal, Zsír: 2.74 g, T. zsír: 0.33 g, Feh.: 5.83 g, CH: 54.35 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	Vega erőleves cérnamentéttel E: 54.19 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.19 g, CH: 10.58 g, Só: 0 g Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 0 g GM spagetti E: 256.53 kcal, Zsír: 3.12 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 0 g Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Ríztej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Perzsa vöröslencseleves ^(1,9) E: 288.15 kcal, Zsír: 7.65 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 13.17 g, CH: 42.06 g, Só: 0 g Vasalt csirkecombfilé E: 195.11 kcal, Zsír: 8.77 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 27.38 g, CH: 1.45 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g	Brokkolikrémeleves E: 138.65 kcal, Zsír: 6.81 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 4.76 g, CH: 14.35 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Olasz csirkeragu ⁽⁹⁾ E: 214.41 kcal, Zsír: 10.04 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 18.78 g, CH: 7.13 g, Só: 0.1 g Párolt rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 88.34 kcal, Zsír: 3.85 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.47 g, CH: 11.23 g, Só: 0 g Sóskafőzelék E: 235.21 kcal, Zsír: 6.64 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 5.82 g, CH: 36.54 g, Só: 0 g Pulyka gyros E: 149.03 kcal, Zsír: 9.53 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 14.6 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g Főtt burgonya E: 225.6 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.07 g, Feh.: 6 g, CH: 48 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ E: 131.81 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.62 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g Rántott csirkeemell (GM, TM) E: 297.67 kcal, Zsír: 9.14 g, T. zsír: 1.16 g, Feh.: 26.65 g, CH: 26.87 g, Só: 0 g Snidlinges párolt rizs E: 306.54 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 6.65 g, CH: 62.11 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	Vega erőleves cérnamentéttel E: 62.49 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 12.24 g, Só: 0 g Húsgombóc E: 188.18 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 16.39 g, CH: 14.97 g, Só: 0 g GM spagetti E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g Paradicsommártás E: 109.07 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 1.92 g, CH: 24.31 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Gyümölcstea 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. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek					6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentráció meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Perzsa vöröslencseleves ^(1,9) E: 288.15 kcal, Zsír: 7.65 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 13.17 g, CH: 42.06 g, Só: 0 g Vasalt csirkecombfilé E: 195.11 kcal, Zsír: 8.77 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 27.38 g, CH: 1.45 g, Só: 0 g Pirított burgonya ⁽⁹⁾ E: 347.36 kcal, Zsír: 7.6 g, T. zsír: 0.89 g, Feh.: 7.55 g, CH: 60.22 g, Só: 0 g	Brokkolikrémleves E: 138.65 kcal, Zsír: 6.81 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 4.76 g, CH: 14.35 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Olasz csirkeragu ⁽⁹⁾ E: 214.41 kcal, Zsír: 10.04 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 18.78 g, CH: 7.13 g, Só: 0.1 g Párolt rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ E: 88.34 kcal, Zsír: 3.85 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.47 g, CH: 11.23 g, Só: 0 g Sóskafőzelék E: 235.21 kcal, Zsír: 6.64 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 5.82 g, CH: 36.54 g, Só: 0 g Pulyka gyros E: 149.03 kcal, Zsír: 9.53 g, T. zsír: 1.74 g, Feh.: 14.6 g, CH: 1.05 g, Só: 0 g Főtt burgonya E: 225.6 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0.07 g, Feh.: 6 g, CH: 48 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ E: 131.81 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.62 g, CH: 26.37 g, Só: 0 g Rántott csirkemell (GM, TM) E: 297.67 kcal, Zsír: 9.14 g, T. zsír: 1.16 g, Feh.: 26.65 g, CH: 26.87 g, Só: 0 g Snidlinges párolt rizs E: 306.54 kcal, Zsír: 3.27 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 6.65 g, CH: 62.11 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	Vega erőleves cérnametétellel E: 62.49 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.48 g, CH: 12.24 g, Só: 0 g Húsgombóc E: 188.18 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 16.39 g, CH: 14.97 g, Só: 0 g GM spagetti E: 336.03 kcal, Zsír: 3.49 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 11 g, CH: 64.77 g, Só: 0 g Paradicsommártás E: 109.07 kcal, Zsír: 0.33 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 1.92 g, CH: 24.31 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Üborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Miniméz 1 db E: 109 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.1 g, CH: 24.3 g, Só: 0 g
1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2026.09.21. - 2026.09.25.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.61 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 0 g Tökfőzelék E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0 g Kölesfasírt ⁽⁶⁾ E: 194.73 kcal, Zsír: 6.41 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 4.71 g, CH: 29 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Kerti zöldséglevés ⁽⁹⁾ E: 112.4 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 0 g Petrezselymes rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Chilis bab E: 302.49 kcal, Zsír: 10.47 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 21.01 g, CH: 29.96 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 131.69 kcal, Zsír: 1.28 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.09 g, CH: 27.18 g, Só: 0 g Rakott burgonya diétás E: 369.44 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 6.47 g, Feh.: 14.52 g, CH: 36.5 g, Só: 0 g Csemege uborka (édessítosz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Csirkepaprikás diétás E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g Szarvaeska GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0 g	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ E: 174.62 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 3.2 g, CH: 32.39 g, Só: 0 g Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 g, Só: 0 g Steak burgonya kisadag E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g Mexikói zöldség 1/2 adag E: 72.25 kcal, Zsír: 0.51 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.47 g, CH: 13.01 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.61 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 0 g Tökfőzelék E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0 g Kölesfasírt ⁽⁶⁾ E: 194.73 kcal, Zsír: 6.41 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 4.71 g, CH: 29 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Kerti zöldséglevés ⁽⁹⁾ E: 112.4 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 0 g Petrezselymes rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Chilis bab E: 302.49 kcal, Zsír: 10.47 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 21.01 g, CH: 29.96 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 131.69 kcal, Zsír: 1.28 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.09 g, CH: 27.18 g, Só: 0 g Rakott burgonya diétás E: 369.44 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 6.47 g, Feh.: 14.52 g, CH: 36.5 g, Só: 0 g Csemege uborka (édessítosz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Csirkepaprikás diétás E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g Szarvaeska GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0 g	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ E: 174.62 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 3.2 g, CH: 32.39 g, Só: 0 g Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 g, Só: 0 g Steak burgonya kisadag E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g Mexikói zöldség 1/2 adag E: 72.25 kcal, Zsír: 0.51 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.47 g, CH: 13.01 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rízstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.61 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 0 g Tökfőzelék E: 140.9 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 0 g Kölesfasírt ⁽⁶⁾ E: 194.73 kcal, Zsír: 6.41 g, T. zsír: 0.91 g, Feh.: 4.71 g, CH: 29 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.4 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 0 g Petrezselymes rizs E: 278.24 kcal, Zsír: 4.2 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 0 g Chilis bab E: 302.49 kcal, Zsír: 10.47 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 21.01 g, CH: 29.96 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 131.69 kcal, Zsír: 1.28 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.09 g, CH: 27.18 g, Só: 0 g Rakott burgonya diétás E: 369.44 kcal, Zsír: 17.85 g, T. zsír: 6.47 g, Feh.: 14.52 g, CH: 36.5 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 0 g	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ E: 103.12 kcal, Zsír: 5.38 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.11 g, CH: 11.22 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Csirkepaprikás diétás E: 156.92 kcal, Zsír: 9.17 g, T. zsír: 1.47 g, Feh.: 13.14 g, CH: 5.22 g, Só: 0 g Szarvacska GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Káposztasaláta E: 54.14 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.01 g, CH: 10.79 g, Só: 0 g	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ E: 174.62 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 3.2 g, CH: 32.39 g, Só: 0 g Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ E: 251.26 kcal, Zsír: 20.35 g, T. zsír: 2.43 g, Feh.: 15.32 g, CH: 0.99 g, Só: 0 g Steak burgonya kísadag E: 186.99 kcal, Zsír: 4.31 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 0 g Mexikói zöldség 1/2 adag E: 72.25 kcal, Zsír: 0.51 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.47 g, CH: 13.01 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Mínilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rízstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Kakaó rizstejből E: 88.9 kcal, Zsír: 4.22 g, T. zsír: 0.03 g, Feh.: 5.51 g, CH: 7.32 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 165.61 kcal, Zsír: 4.28 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 3.38 g, CH: 28 g, Só: 0 g Tökfőzelék E: 194.85 kcal, Zsír: 6.1 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.28 g, CH: 29.96 g, Só: 0 g Kölesfasírt ⁽⁶⁾ E: 256.35 kcal, Zsír: 8.83 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 5.99 g, CH: 37.56 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 137.83 kcal, Zsír: 5.31 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 3.98 g, CH: 18.33 g, Só: 0 g Petrezselymes rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g Chilis bab E: 379.37 kcal, Zsír: 12.56 g, T. zsír: 1.59 g, Feh.: 26.53 g, CH: 38.75 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 152.85 kcal, Zsír: 1.51 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.54 g, CH: 31.31 g, Só: 0 g Rakott burgonya diétás E: 475.39 kcal, Zsír: 22.31 g, T. zsír: 8.09 g, Feh.: 18.48 g, CH: 48.61 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ E: 135.38 kcal, Zsír: 6.97 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 2.8 g, CH: 14.88 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Csirkepaprikás diétás E: 189.47 kcal, Zsír: 10.72 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 15.5 g, CH: 7.46 g, Só: 0 g Szarvacska GM-TM E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g Káposztasaláta E: 68.6 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 13.93 g, Só: 0 g	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ E: 196.55 kcal, Zsír: 4.07 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.69 g, CH: 36.05 g, Só: 0 g Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 g, Só: 0 g Steak burgonya kísadag E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g Mexikói zöldség 1/2 adag E: 85 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.9 g, CH: 15.3 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Mínilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Kakaó ⁽⁷⁾ E: 94.88 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 1.25 g, Feh.: 5.21 g, CH: 12.99 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 0 g
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek		6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek		11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Szojádioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőlük készült termékek 14. Puhatestűeket és a belőlük készült termékek	

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
	Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g			E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 6 g, T. zsír: 1.9 g, Feh.: 6.75 g, CH: 0.3 g, Só: 0 g	Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 165.61 kcal, Zsír: 4.28 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 3.38 g, CH: 28 g, Só: 0 g Tökfőzelék E: 194.85 kcal, Zsír: 6.1 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 4.28 g, CH: 29.96 g, Só: 0 g Kölesfasírt ⁽⁶⁾ E: 256.35 kcal, Zsír: 8.83 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 5.99 g, CH: 37.56 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 137.83 kcal, Zsír: 5.31 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 3.98 g, CH: 18.33 g, Só: 0 g Petrezselymes rizs E: 321.85 kcal, Zsír: 5.23 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 6.4 g, CH: 62 g, Só: 0 g Chilis bab E: 379.37 kcal, Zsír: 12.56 g, T. zsír: 1.59 g, Feh.: 26.53 g, CH: 38.75 g, Só: 0 g	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 152.85 kcal, Zsír: 1.51 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.54 g, CH: 31.31 g, Só: 0 g Rakott burgonya diétás E: 475.39 kcal, Zsír: 22.31 g, T. zsír: 8.09 g, Feh.: 18.48 g, CH: 48.61 g, Só: 0 g Csemege uborka (édesítősz.) E: 9.86 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.42 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ E: 135.38 kcal, Zsír: 6.97 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 2.8 g, CH: 14.88 g, Só: 0 g Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0 g Csirkepaprikás diétás E: 189.47 kcal, Zsír: 10.72 g, T. zsír: 1.71 g, Feh.: 15.5 g, CH: 7.46 g, Só: 0 g Szarvacska GM-TM E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g Káposztasaláta E: 68.6 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.33 g, CH: 13.93 g, Só: 0 g	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ E: 196.55 kcal, Zsír: 4.07 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.69 g, CH: 36.05 g, Só: 0 g Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ E: 351.83 kcal, Zsír: 28.12 g, T. zsír: 0.6 g, Feh.: 22.92 g, CH: 0.71 g, Só: 0 g Steak burgonya kísadag E: 242.75 kcal, Zsír: 6.38 g, T. zsír: 0.74 g, Feh.: 5 g, CH: 40 g, Só: 0 g Mexikói zöldség 1/2 adag E: 85 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.9 g, CH: 15.3 g, Só: 0 g
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 0 g Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Minilekvár E: 365 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.5 g, CH: 89 g, Só: 0 g
1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étlap
(2026.09.28. - 2026.10.02.)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g Penne GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Carbonara szósz (mentes) E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g Píritott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Caprese csirkemell E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g Steak burgonya E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	Vegyes gyümölcsleves diétás ⁽¹²⁾ E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g Bácskai rizeshús pulykahúsból E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g Savanyúság (édesítősóz.) ⁽¹²⁾ E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	-	-
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g	-	-
Tízórai ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g Penne GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Carbonara szósz (mentes) E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g Píritott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Caprese csirkemell E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g Steak burgonya E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	Vegyes gyümölcsleves diétás ⁽¹²⁾ E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g Bácskai rizeshús pulykahúsból E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g Savanyúság (édesítősóz.) ⁽¹²⁾ E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	-	-
Uzsonna ELTE GLUTÉN-TEJMENTES ALSÓS 7-10 ÉV	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 693.31 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.78 g, CH: 127.87 g, Só: 0 g Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	-	-
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 0 g Sonka	-	-
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
	E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0 g	E: 147.42 kcal, Zsír: 1.37 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.32 g, CH: 30.87 g, Só: 0 g Bácskai rizeshús pulykahúsból E: 382.75 kcal, Zsír: 10.08 g, T. zsír: 1.63 g, Feh.: 16.28 g, CH: 56.31 g, Só: 0 g Savanyúság (édesítősz.) ⁽¹²⁾ E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 0 g	-	-
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ E: 244.19 kcal, Zsír: 11.78 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 11.11 g, CH: 22.8 g, Só: 0 g Penne GM-TM E: 370.29 kcal, Zsír: 6.52 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 0 g Carbonara szósz (mentes) E: 153.24 kcal, Zsír: 8.08 g, T. zsír: 0.35 g, Feh.: 10.98 g, CH: 8.9 g, Só: 0 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 64.73 kcal, Zsír: 0.47 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 2.24 g, CH: 12.72 g, Só: 0 g Píritott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Caprese csirkemell E: 108.88 kcal, Zsír: 5.22 g, T. zsír: 2 g, Feh.: 12.62 g, CH: 2.87 g, Só: 0 g Steak burgonya E: 245.49 kcal, Zsír: 6.39 g, T. zsír: 0.75 g, Feh.: 5.14 g, CH: 40.59 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 50.92 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.97 g, CH: 10.03 g, Só: 0 g	E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	-	-
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA ALSÓS 7-10 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	-	-
Tízórai ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 0 g	E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	-	-
Ebéd ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ E: 329.83 kcal, Zsír: 17.24 g, T. zsír: 2.41 g, Feh.: 14.02 g, CH: 28.82 g, Só: 0 g Penne GM-TM E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g Carbonara szósz (mentes) E: 187.89 kcal, Zsír: 9.71 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 13.55 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 107.78 kcal, Zsír: 0.69 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.56 g, Só: 0 g Píritott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g Caprese csirkemell E: 178.57 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.57 g, Feh.: 25.19 g, CH: 4.39 g, Só: 0 g Steak burgonya E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	E: 189.91 kcal, Zsír: 1.93 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 3.19 g, CH: 39.11 g, Só: 0 g Bácskai rizeshús pulykahúsból E: 470.57 kcal, Zsír: 12.26 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 23.6 g, CH: 65.91 g, Só: 0 g Savanyúság (édesítősz.) ⁽¹²⁾ E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g	-	-
Uzsonna ELTE-TEJ-TOJ-SZÓJA FELSŐS 11-14 ÉV	Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g	Kenőmájas diétás ^(6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	E: 136.5 kcal, Zsír: 0.35 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 4.7 g, CH: 28.5 g, Só: 0 g Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 g	-	-
Tízórai ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0 g Rostos gyümölcslé E: 98 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 g	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 0 g Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 0 g	E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 80.3 kcal, Zsír: 4.5 g, T. zsír: 2.7 g, Feh.: 4.8 g, CH: 4.2 g, Só: 0 g Gyümölcstea E: 41.74 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 10 g, Só: 0 g	-	-
Ebéd ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ E: 329.83 kcal, Zsír: 17.24 g, T. zsír: 2.41 g, Feh.: 14.02 g, CH: 28.82 g, Só: 0 g Penne GM-TM	Francia krémleves ⁽⁹⁾ E: 107.78 kcal, Zsír: 0.69 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 3.54 g, CH: 21.56 g, Só: 0 g Píritott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0 g	Vegyes gyümölcsleves diétás ⁽¹²⁾ E: 189.91 kcal, Zsír: 1.93 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 3.19 g, CH: 39.11 g, Só: 0 g Bácskai rizeshús pulykahúsból	-	-
1. Glutén tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfítok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
	E: 406.42 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 12.5 g, CH: 73.6 g, Só: 0 g Carbonara szósz (mentes) E: 187.89 kcal, Zsír: 9.71 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 13.55 g, CH: 11.2 g, Só: 0 g	Caprese csirkemell E: 178.57 kcal, Zsír: 6.69 g, T. zsír: 2.57 g, Feh.: 25.19 g, CH: 4.39 g, Só: 0 g Steak burgonya E: 320.12 kcal, Zsír: 8.51 g, T. zsír: 0.99 g, Feh.: 6.64 g, CH: 52.59 g, Só: 0 g Vitamin saláta E: 62.16 kcal, Zsír: 0.14 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.25 g, CH: 12.41 g, Só: 0 g	E: 470.57 kcal, Zsír: 12.26 g, T. zsír: 2.15 g, Feh.: 23.6 g, CH: 65.91 g, Só: 0 g g Savanyúság (édesítősz.) (12) E: 15 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 2.6 g, Só: 0 g		
Uzsonna ELTE GLUTÉNMENTES FELSŐS 11-14 ÉV	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 0 g	Gluténmentes abonett E: 1039.96 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.67 g, CH: 191.81 g, Só: 0 g g Kenőmájás diétás (6,10) E: 94.2 kcal, Zsír: 8.1 g, T. zsír: 3.8 g, Feh.: 4.5 g, CH: 0 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 0 g	Gluténmentes kenyér (6) E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 0 g Margarin E: 18 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.62 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.05 g, Só: 0 g Sárgarépa hasáb E: 24 kcal, Zsír: 0.12 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.72 g, CH: 4.86 g, Só: 0 g Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 0 g	-	-
1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek 3. Tojás és a belőle készült termékek 4. Hal és a belőle készült termékek 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek 6. Szójabab és a belőle készült termékek 7. Tej és az abból készült termékek 8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek 9. Zeller és a belőle készült termékek 10. Mustár és a belőle készült termékek 11. Szezámmag és a belőle készült termékek 12. Kén-dioxid és az SO 2-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek					