

Étlap

(2024.04.08. - 2024.04.12.)

Étkezés	Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Tízórai ELTE ALSOS	Csokis gabonapohár (1), Tej (7) energia 167.6 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.31 g fehérje 6.84 g szénhidrát 28.69 g só 254.35 mg	Házi körözött (7), TK kenyér (1), Gyümölcs tea energia 205.98 kcal zsír 2.04 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.5 g szénhidrát 38.07 g só 418.17 mg	Libazsír, Citromos tea, TK korpás kenyér (1), Lilahagyma energia 293.88 kcal zsír 10.5 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 6.35 g szénhidrát 43.05 g só 109.93 mg	Teljes kiőrlésű kifli (1), Vaj (7), Tejeskávé (7) energia 175.31 kcal zsír 10.32 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 5.41 g szénhidrát 14.94 g só 83.96 mg	Félbarna kenyér (1), Margarin, Méz, Citromos tea energia 248.03 kcal zsír 4.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.09 g szénhidrát 52.62 g só 109.14 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Lyoni hagymaleves (9), Pírtott kiflikarika (1), Párolt rizs, Chilis bab borsfehérjével energia 602.19 kcal zsír 13.75 g tel zsírsav 1.89 g fehérje 23.56 g szénhidrát 94.34 g só 881.96 mg	Tojásleves (1,3), Barbecue csirkecomb (9,10), Hagymás tört burgonya, Vitamin saláta energia 630 kcal zsír 32.56 g tel zsírsav 3.84 g fehérje 23.26 g szénhidrát 59.13 g só 1504.91 mg	Zabgaluska leves (1,3,9), Zöldborsó főzelék (1,7), Sült virsli, Gyümölcs, Félbarna kenyér (1) energia 673.36 kcal zsír 23.45 g tel zsírsav 6.5 g fehérje 25.01 g szénhidrát 87.32 g só 1487.12 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves (7), Spagetti tészta (1), Bolognai szósz (sertés, marha) (9,12), Sajtszórat (7) energia 566 kcal zsír 22.94 g tel zsírsav 4.37 g fehérje 23.4 g szénhidrát 58.71 g só 1028.13 mg	Zabkorpás halfasírt (1,3,4), Snidlinges párolt rizs, Tartármártás (3,7,10), Fánk (1,3,7) energia 567.15 kcal zsír 19.11 g tel zsírsav 4.07 g fehérje 24.72 g szénhidrát 73.32 g só 671.96 mg
Úzsonna ELTE ALSOS	TK Korpás zsemle (1), Margarin, Jégsaprettek, Szelet sajt (7) energia 82.14 kcal zsír 8.82 g tel zsírsav 1.89 g fehérje 5.48 g szénhidrát 2.56 g só 153.57 mg	Gyümölcs joghurt (7), vizes kifli (1) energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg	Fahéjas csiga (1,3,7) energia 12.36 kcal zsír 0.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.15 g szénhidrát 1.5 g só 0 mg	Csirkemell sonka (6), Margarin, Uborka, Reform zsemle (1) energia 39.65 kcal zsír 4.91 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.65 g szénhidrát 2.46 g só 191.5 mg	vizes kifli (1), Sárgarépa hasáb, kockasajt (7) energia 23.59 kcal zsír 0.16 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.76 g szénhidrát 4.69 g só 57.74 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett, Margarin, Jégsaprettek, Rostos gyümölcslé energia 813.59 kcal zsír 11.57 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 18.2 g szénhidrát 156.53 g só 686.8 mg	Trió gabonapohár, Tej (7) energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér (6), Natúr joghurt (7), Gyümölcs tea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Uborka, Tojás (3), Gluténmentes kenyér (6), Kakaó (7), Margarin energia 255.82 kcal zsír 8.37 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.63 g szénhidrát 40.02 g só 233.87 mg	Szelet sajt (7), Gluténmentes abonett, Margarin, Sárgarépa hasáb, Gyümölcs tea energia 817.27 kcal zsír 16.46 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.37 g szénhidrát 140.4 g só 876.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Lyoni hagymaleves (9), Pírtott tökmag, Párolt rizs, Chilis bab borsfehérjével energia 631.62 kcal zsír 16.33 g tel zsírsav 1.89 g fehérje 25.21 g szénhidrát 94.23 g só 881.54 mg	Paradicsomleves diétás, Sült csirkecomb (9), Hagymás tört burgonya, Vitamin saláta energia 782 kcal zsír 34.56 g tel zsírsav 1.3 g fehérje 32.61 g szénhidrát 82.68 g só 1252.63 mg	Petrezselymes daragaluska leves (rizsaraból) (9), Zöldborsó főzelék diétás, Sült virsli, Gyümölcs energia 639.18 kcal zsír 32.82 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 23.38 g szénhidrát 61.14 g só 834.96 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves, Spagetti tészta, Bolognai szósz pulykából, Növényi sajt szórat energia 560.95 kcal zsír 16.81 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 23.49 g szénhidrát 77.51 g só 1060.47 mg	Hal steak (4), Petrezselymes burgonya, Besamel mártás, Kakaós sütemény energia 94.69 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 20.65 g fehérje 32.36 g szénhidrát 81.46 g só 762.82 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett, Margarin, Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett, Kenőmájás diétás (6,10), Margarin, Uborka energia 781.26 kcal zsír 18.31 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.89 g szénhidrát 128.24 g só 960.63 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin, Sonka, Lilahagyma energia 187.8 kcal zsír 7.09 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.17 g szénhidrát 28.6 g só 217 mg	Gluténmentes abonett, Margarin, Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin, Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Jégsaprettek, Rostos gyümölcslé energia 127.81 kcal zsír 4 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 0.68 g szénhidrát 30.21 g só 8.66 mg	Trió gabonapohár, Rizstef energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Sonka, Lilahagyma, Gyümölcs tea energia 86.49 kcal zsír 5.42 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.96 g szénhidrát 12.62 g só 190.75 mg	Kakaó rizstefből, Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Uborka energia 106.02 kcal zsír 8.26 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.11 g szénhidrát 9.25 g só 13.52 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Sárgarépa hasáb, Sonka, Gyümölcs tea energia 94.69 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Lyoni hagymaleves (9), Pírtott tökmag, Párolt rizs, Chilis bab borsfehérjével energia 631.62 kcal zsír 16.33 g tel zsírsav 1.89 g fehérje 25.21 g szénhidrát 94.23 g só 881.54 mg	Paradicsomleves diétás, Sült csirkecomb (9), Hagymás tört burgonya, Vitamin saláta energia 782 kcal zsír 34.56 g tel zsírsav 1.3 g fehérje 32.61 g szénhidrát 82.68 g só 1252.63 mg	Petrezselymes daragaluska leves (rizsaraból) (9), Zöldborsó főzelék diétás, Sült virsli, Gyümölcs energia 639.18 kcal zsír 32.82 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 23.38 g szénhidrát 61.14 g só 834.96 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves, Spagetti tészta, Bolognai szósz pulykából, Növényi sajt szórat energia 560.95 kcal zsír 16.81 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 23.49 g szénhidrát 77.51 g só 1060.47 mg	Hal steak (4), Petrezselymes burgonya, Besamel mártás, Kakaós sütemény energia 94.69 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 20.65 g fehérje 32.36 g szénhidrát 81.46 g só 762.82 mg
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin, Szalámi, Zsemle tej-tojás-szójamentes (1) energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás (6,10), Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Uborka energia 95.48 kcal zsír 10.74 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.37 g szénhidrát 1.92 g só 282.49 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Margarin, Szalámi, Zsemle tej-tojás-szójamentes (1) energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin, Minilekvár energia 23.36 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.41 g szénhidrát 3.76 g só 4.5 mg

1. Glutén tartalmú gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhítósítek
14. Csillagfürt

Étlap

(2024.04.15. - 2024.04.19.)

Étkezés	Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai ELTE ALSOS	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Jégscapretek , Gyümölcsstea energia 235.76 kcal zsír 6.05 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 11.71 g szénhidrát 38.43 g só 192.25 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Margarin energia 180.93 kcal zsír 8.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 7.62 g szénhidrát 25.16 g só 79.54 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , Gyümölcsstea energia 224.33 kcal zsír 3.25 g tel zsírsav 0.69 g fehérje 6.55 g szénhidrát 41.75 g só 384.84 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) energia 227.37 kcal zsír 2.3 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 10.48 g szénhidrát 40.71 g só 228.45 mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ energia 226.98 kcal zsír 5.33 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 6.36 g szénhidrát 38.12 g só 180.03 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Édes-chilis csirkecsikók ⁽⁹⁾ , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ energia 557.67 kcal zsír 16.28 g tel zsírsav 3.16 g fehérje 27.8 g szénhidrát 73.06 g só 1370.51 mg	Burgonyaleves ^(1,7,9) , Vagdalt ^(1,3) , Paradicsomos káposztafőzelék ⁽¹⁾ , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 714.32 kcal zsír 26.1 g tel zsírsav 3.09 g fehérje 22.21 g szénhidrát 94.73 g só 1316.17 mg	Húsleves (pulyka) ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Metélt tészta ⁽¹⁾ , Mák szórat energia 551.83 kcal zsír 21.61 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 25.2 g szénhidrát 86.08 g só 870.72 mg	Brokkolikrémleves ^(1,7) , Pírtott napraforgómag , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (ész.) energia 516.98 kcal zsír 26.93 g tel zsírsav 7.17 g fehérje 16 g szénhidrát 50.5 g só 2003.18 mg	Füstölt sajtban sült csirkemell ^(1,7) , Rizi-bizi , Csokoládés puding ⁽⁷⁾ energia 438.85 kcal zsír 12.66 g tel zsírsav 3.21 g fehérje 22.47 g szénhidrát 58.17 g só 485.07 mg
Úzsonna ELTE ALSOS	Kenőmájás , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 87.55 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.25 g szénhidrát 1.62 g só 282.5 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt ⁽⁷⁾ energia 94.5 kcal zsír 8.87 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.67 g szénhidrát 5.12 g só 199.41 mg	Margarin , Jégscapretek , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Gépsonka energia 65.74 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.83 g szénhidrát 2.13 g só 8.67 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Lekvár , Vaj ⁽⁷⁾ energia 132.44 kcal zsír 8.05 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.44 g szénhidrát 14.42 g só 9.12 mg	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) energia 27.48 kcal zsír 0.63 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonahely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin , Uborka energia 255.82 kcal zsír 8.37 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.63 g szénhidrát 40.02 g só 233.87 mg	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Gyümölcsstea energia 817.27 kcal zsír 16.46 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.37 g szénhidrát 140.4 g só 876.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Édes-chiliben sült csirkemell , Burgonyapüré energia 528.79 kcal zsír 14.23 g tel zsírsav 2.21 g fehérje 30.04 g szénhidrát 68.44 g só 1247.48 mg	Burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Vagdalt pulykahúsból mentes , Paradicsomos káposztafőzelék , Gyümölcs energia 521.52 kcal zsír 17.19 g tel zsírsav 3.06 g fehérje 19.33 g szénhidrát 70.14 g só 1248.68 mg	Húsleves (pulyka) , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 613.2 kcal zsír 22.07 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 27.16 g szénhidrát 98.98 g só 864.45 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (ész.) energia 489.51 kcal zsír 25.61 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 15.33 g szénhidrát 48.4 g só 1595.68 mg	Növényi sajttal sült csirkemell , Rizi-bizi , Cole Slaw saláta joghurt nélkül , Almás-meggyes sütemény energia 699.92 kcal zsír 24.92 g tel zsírsav 4.22 g fehérje 21.71 g szénhidrát 96.17 g só 649.7 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 248.3 kcal zsír 12.52 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 8.1 g szénhidrát 29.86 g só 356.2 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Jégscapretek energia 183.64 kcal zsír 7.12 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.22 g szénhidrát 27.62 g só 219.36 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Jégscapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 82.33 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.64 g só 193.11 mg	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó rizstejből , Margarin , Uborka energia 249.84 kcal zsír 10.28 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 9.93 g szénhidrát 34.36 g só 160.36 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcsstea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Édes-chiliben sült csirkemell , Burgonyapüré energia 528.79 kcal zsír 14.23 g tel zsírsav 2.21 g fehérje 30.04 g szénhidrát 68.44 g só 1247.48 mg	Burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Vagdalt pulykahúsból mentes , Paradicsomos káposztafőzelék , Gyümölcs energia 521.52 kcal zsír 17.19 g tel zsírsav 3.06 g fehérje 19.33 g szénhidrát 70.14 g só 1248.68 mg	Húsleves (pulyka) , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 613.2 kcal zsír 22.07 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 27.16 g szénhidrát 98.98 g só 864.45 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (ész.) energia 489.51 kcal zsír 25.61 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 15.33 g szénhidrát 48.4 g só 1595.68 mg	Növényi sajttal sült csirkemell , Rizi-bizi , Cole Slaw saláta joghurt nélkül , Almás-meggyes sütemény energia 699.92 kcal zsír 24.92 g tel zsírsav 4.22 g fehérje 21.71 g szénhidrát 96.17 g só 649.7 mg
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 108.73 kcal zsír 10.8 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.62 g szénhidrát 4.77 g só 329.5 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Miniméz 1 db energia 16.41 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.39 g szénhidrát 2.02 g só 4.5 mg

1. Glutén tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhítósíték
14. Csillagfürt

Étlap

(2024.04.22. - 2024.04.26.)

Étkezés	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai ELTE ALSOS	Pizzás csiga ^(1,3,7) , Gyümölcslea energia 46.9 kcal zsír 0.28 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.49 g szénhidrát 10.55 g só 0.14 mg	Citromos tea , Zöldfűszeres ricottakrém ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb energia 239.84 kcal zsír 2.63 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 8.74 g szénhidrát 44.36 g só 176.62 mg	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin , Négymagos kifli ^(1,11) energia 111.08 kcal zsír 6.26 g tel zsírsav 1.23 g fehérje 5.51 g szénhidrát 15.2 g só 84.41 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ , Gyümölcslea energia 242.35 kcal zsír 3 g tel zsírsav 0.59 g fehérje 10.84 g szénhidrát 42.45 g só 554.25 mg	Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb energia 246.58 kcal zsír 6.05 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.64 g szénhidrát 40.98 g só 238.03 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Gyöngybablevés ^(1,9) , Túrós tészta ^(1,7) , Porcukor szórát , Tejföl ⁽⁷⁾ energia 709.79 kcal zsír 19.48 g tel zsírsav 4.34 g fehérje 29.24 g szénhidrát 103.63 g só 827.86 mg	Paradicsomlevés ^(1,9) , Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Savanyúság (ész.) energia 502.38 kcal zsír 11.05 g tel zsírsav 1.77 g fehérje 21.24 g szénhidrát 77.53 g só 1224.77 mg	Csontleves , Cérnabetélt levesbetét ⁽¹⁾ , Rántott halrudak ^(1,3,4) , Párolt bulgur féladag ⁽¹⁾ , Majonézes kukoricasaláta BG ^(3,7,10,12) energia 616.2 kcal zsír 20.45 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 25.16 g szénhidrát 84.71 g só 1481.72 mg	Zöldséges tarhonyaleves ^(1,9) , Omlett kocka ^(3,7) , Burgonya , Sós kamartás ^(1,7) , Gyümölcs energia 482.58 kcal zsír 12.83 g tel zsírsav 2.51 g fehérje 10.24 g szénhidrát 79.27 g só 1841.36 mg	Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Tészta ⁽¹⁾ , Kovászos uborka (ész.) ⁽¹⁾ , Túró Rudi ⁽⁷⁾ energia 544.64 kcal zsír 23.63 g tel zsírsav 6.6 g fehérje 12.93 g szénhidrát 60.45 g só 1428.99 mg
Úzsonna ELTE ALSOS	Uborka , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia 80.49 kcal zsír 8.8 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.39 g szénhidrát 2.12 g só 151.86 mg	Reform zsemle ⁽¹⁾ , Méz , Vaj ⁽⁷⁾ energia 127.63 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.37 g szénhidrát 13.43 g só 5.73 mg	Zala felvágott , Jégcsapretek , Margarin , TK kenyér ⁽¹⁾ energia 201.64 kcal zsír 8.69 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 9.12 g szénhidrát 29.03 g só 112.16 mg	Dejős búrkifli ^(1,3,6,7) energia 21.7 kcal zsír 1.5 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 0.4 g szénhidrát 2.8 g só 2 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonahely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gyümölcslea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin , Uborka , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ energia 255.82 kcal zsír 8.37 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.63 g szénhidrát 40.02 g só 233.87 mg	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Gyümölcslea energia 817.27 kcal zsír 16.46 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.37 g szénhidrát 140.4 g só 876.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Gyöngybablevés ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Porcukor szórát , Lekvár öntet energia 816.31 kcal zsír 14.08 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 22.28 g szénhidrát 149.06 g só 843.29 mg	Paradicsomlevés diétás , Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Savanyúság (ész.) energia 476.09 kcal zsír 7.92 g tel zsírsav 1.43 g fehérje 21.25 g szénhidrát 78.35 g só 1220.49 mg	Csontleves cérnabetéttel ⁽⁹⁾ , Halfasirt ⁽⁴⁾ , Párolt rizs fél adag , Kukoricasaláta (fél adag) ^(10,12) energia 557.75 kcal zsír 15.53 g tel zsírsav 2.26 g fehérje 27.77 g szénhidrát 75.89 g só 1135.29 mg	Zöldséges tarhonyaleves ⁽⁹⁾ , Csirke gyros , Burgonya , Sós kamartás diétás , Gyümölcs energia 587.75 kcal zsír 17.46 g tel zsírsav 7.38 g fehérje 22.08 g szénhidrát 84.49 g só 1877.94 mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Pulykapörkölt , Szarvacskas GM-TM , Csemege uborka (ész.) energia 697.76 kcal zsír 23.92 g tel zsírsav 4.66 g fehérje 31.22 g szénhidrát 88.59 g só 1672.85 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Margarin , Sárgarépa hasáb , Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) energia 794.51 kcal zsír 18.37 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 22.14 g szénhidrát 131.09 g só 1007.64 mg	Sonka , Jégcsapretek , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin energia 183.64 kcal zsír 7.12 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.22 g szénhidrát 27.62 g só 219.36 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 82.33 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.64 g só 193.11 mg	Margarin , Uborka , Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 106.02 kcal zsír 8.26 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.11 g szénhidrát 9.25 g só 13.52 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcslea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Gyöngybablevés ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Porcukor szórát , Lekvár öntet energia 816.31 kcal zsír 14.08 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 22.28 g szénhidrát 149.06 g só 843.29 mg	Paradicsomlevés diétás , Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Savanyúság (ész.) energia 476.09 kcal zsír 7.92 g tel zsírsav 1.43 g fehérje 21.25 g szénhidrát 78.35 g só 1220.49 mg	Csontleves cérnabetéttel ⁽⁹⁾ , Halfasirt ⁽⁴⁾ , Párolt rizs fél adag , Kukoricasaláta (fél adag) ^(10,12) energia 557.75 kcal zsír 15.53 g tel zsírsav 2.26 g fehérje 27.77 g szénhidrát 75.89 g só 1135.29 mg	Zöldséges tarhonyaleves ⁽⁹⁾ , Csirke gyros , Burgonya , Sós kamartás diétás , Gyümölcs energia 587.75 kcal zsír 17.46 g tel zsírsav 7.38 g fehérje 22.08 g szénhidrát 84.49 g só 1877.94 mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Pulykapörkölt , Szarvacskas GM-TM , Csemege uborka (ész.) energia 697.76 kcal zsír 23.92 g tel zsírsav 4.66 g fehérje 31.22 g szénhidrát 88.59 g só 1672.85 mg
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 108.73 kcal zsír 10.8 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.62 g szénhidrát 4.77 g só 329.5 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Minilekvár energia 23.36 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.41 g szénhidrát 3.76 g só 4.5 mg

1. Glutén tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhítósíték
14. Csillagfürt

Étlap

(2024.04.29. - 2024.05.03.)

Étkezés	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai ELTE ALSOS	Margarin , Molnárika ^(1,3,7) , Gyümölcslea energia 52.62 kcal zsír 4.2 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.64 g szénhidrát 10.29 g só 0.09 mg	Libazsír , Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma energia 293.88 kcal zsír 10.5 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 6.35 g szénhidrát 43.05 g só 109.93 mg	- -	- -	- -
Ebéd ELTE ALSOS	Karfiollevés ^(1,7,9) , Tészta ⁽¹⁾ , Parajos tejszínes szósz csirkehússal ^(1,7) energia 506.33 kcal zsír 14.86 g tel zsírsav 4.42 g fehérje 26.64 g szénhidrát 65.81 g só 1220.02 mg	Petrezselymes daragaluska leves ^(1,3,9) , Csirke nuggets rántva ^(1,3,6) , Zöldbabfőzelék ^(1,7) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 692.63 kcal zsír 20.7 g tel zsírsav 2.28 g fehérje 23.1 g szénhidrát 101.13 g só 929.56 mg	- -	- -	- -
Uzsonna ELTE ALSOS	Margarin , Paprikás szalámi , TK kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 222.24 kcal zsír 11 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 8.88 g szénhidrát 28.96 g só 352.16 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 7.59 kcal zsír 0.08 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.28 g szénhidrát 1.45 g só 7.74 mg	- -	- -	- -
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 813.59 kcal zsír 11.57 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 18.2 g szénhidrát 156.53 g só 686.8 mg	Trió gabonapehely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	- -	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin energia 253.07 kcal zsír 8.35 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.4 g szénhidrát 39.63 g só 230.88 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gyümölcslea energia 801.27 kcal zsír 16.38 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 22.89 g szénhidrát 137.16 g só 826.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Karfiollevés diétás ⁽⁹⁾ , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 550.61 kcal zsír 13.06 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 27.99 g szénhidrát 80.1 g só 1200.26 mg	Kukoricagaluska leves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Húsgolyók pulykából , Gyümölcs energia 584.56 kcal zsír 23.62 g tel zsírsav 3.1 g fehérje 24.68 g szénhidrát 66.48 g só 1285.33 mg	- -	- -	- -
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Lilahagyma energia 786.31 kcal zsír 18.29 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.9 g szénhidrát 129.51 g só 959.44 mg	- -	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 127.81 kcal zsír 4 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 0.68 g szénhidrát 30.21 g só 8.66 mg	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	- -	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin energia 103.27 kcal zsír 8.24 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 5.88 g szénhidrát 8.86 g só 10.53 mg	Margarin , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 78.69 kcal zsír 5.42 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.72 g szénhidrát 10.96 g só 188.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Karfiollevés diétás ⁽⁹⁾ , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 550.61 kcal zsír 13.06 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 27.99 g szénhidrát 80.1 g só 1200.26 mg	Kukoricagaluska leves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Húsgolyók pulykából , Gyümölcs energia 584.56 kcal zsír 23.62 g tel zsírsav 3.1 g fehérje 24.68 g szénhidrát 66.48 g só 1285.33 mg	- -	- -	- -
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Lilahagyma energia 100.53 kcal zsír 10.72 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.38 g szénhidrát 3.19 g só 281.3 mg	- -	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Miniméz 1 db energia 16.41 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.39 g szénhidrát 2.02 g só 4.5 mg

1. Glutén tartalmú gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt