

# 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 <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs tea 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 <sup>(1)</sup> , 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	- -	Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> energia 230.17 kcal zsír 2.51 g tel zsírsav 1.04 g fehérje 10.64 g szénhidrát 40.7 g só 278.45 mg	Bríós <sup>(1,6)</sup> , Tejskávé <sup>(7)</sup> energia 106.64 kcal zsír 2.55 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 5.37 g szénhidrát 15.26 g só 92.24 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Karfiollevés <sup>(1,7,9)</sup> , Tészta <sup>(1)</sup> , Parajos tejszínes szósz csirkehússal <sup>(1,7)</sup> 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 <sup>(1,3,9)</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>(1,3,6)</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> 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	- -	Pulykaraguleves <sup>(9)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Carbonara szósz <sup>(1,6,7)</sup> energia 551.63 kcal zsír 17.65 g tel zsírsav 5.09 g fehérje 30.64 g szénhidrát 66.18 g só 1747.02 mg	Sajtos pereg <sup>(1,3,7)</sup> , Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> energia 544.4 kcal zsír 25.31 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 23.25 g szénhidrát 55.21 g só 981.33 mg
Úzsonna ELTE ALSOS	Margarin , Paprikás szalámi , TK kenyér <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , kockasajt <sup>(7)</sup> 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	- -	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lekvár , Margarin energia 215.4 kcal zsír 4.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.11 g szénhidrát 44.38 g só 111.6 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka , Gépsonka energia 66.11 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.82 g szénhidrát 2.08 g só 8.4 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 gabonahely , Tej <sup>(7)</sup> 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 <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 269.07 kcal zsír 8.43 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.88 g szénhidrát 42.87 g só 280.88 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea energia 804.02 kcal zsír 16.4 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.12 g szénhidrát 137.55 g só 829.72 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Karfiollevés diétás <sup>(9)</sup> , 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 <sup>(9)</sup> , 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	- -	Pulykaraguleves <sup>(9)</sup> , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 504.44 kcal zsír 15.48 g tel zsírsav 3.54 g fehérje 29.97 g szénhidrát 61.2 g só 1727.67 mg	Zöldségkrémleves , Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> , Snidling szórát energia 634.62 kcal zsír 25.66 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 27.84 g szénhidrát 69.32 g só 1004.29 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 <sup>(6,10)</sup> , 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 <sup>(6)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 gabonahely , 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	- -	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 119.27 kcal zsír 8.32 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.36 g szénhidrát 12.1 g só 60.53 mg	Margarin , Sonka , Uborka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Karfiollevés diétás <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 550.61 kcal zsír 13.06 g	Kukoricagaluska leves <sup>(9)</sup> , 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	- -	Pulykaraguleves <sup>(9)</sup> , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 504.44 kcal zsír 15.48 g	Zöldségkrémleves , Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag

1. Glutént 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. Puhatestűek  
14. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.			
	tel zsírsav 3.17 g szénhidrát 80.1 g	fehérje 27.99 g só 1200.26 mg	energia 584.56 kcal tel zsírsav 3.1 g szénhidrát 66.48 g	zsír 23.62 g fehérje 24.68 g só 1285.33 mg	tel zsírsav 3.54 g szénhidrát 61.2 g	fehérje 29.97 g só 1727.67 mg	adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> , Snidling szórát	
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup>	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Lilahagyma	- -	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup>	Kifli,tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db			
	energia 107.17 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 1.84 g	zsír 12.84 g fehérje 3.52 g só 240.86 mg	energia 100.53 kcal tel zsírsav 3.18 g szénhidrát 3.19 g	zsír 10.72 g fehérje 4.38 g só 281.3 mg	energia 107.17 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 1.84 g	zsír 12.84 g fehérje 3.52 g só 240.86 mg	energia 634.62 kcal tel zsírsav 2.95 g szénhidrát 89.32 g	zsír 25.66 g fehérje 27.84 g só 1004.24 mg
	1. Glutént 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt			

## Étlap (2024.05.06. - 2024.05.10.)

Étkezés	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai ELTE ALSOS	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka , Gyümölcs tea energia 226.73 kcal zsír 1,93 g tel zsírsav 0,12 g fehérje 9,23 g szénhidrát 42,73 g só 421,16 mg	Kakaó <sup>(7)</sup> , Kalács <sup>(1,3,7)</sup> , 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	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea energia 264,06 kcal zsír 9,39 g tel zsírsav 3,05 g fehérje 11,01 g szénhidrát 40,79 g só 252,09 mg	Csokis gabonapehely <sup>(1)</sup> , Tej <sup>(7)</sup> 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	Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 220,79 kcal zsír 3,41 g tel zsírsav 0,73 g fehérje 6,27 g szénhidrát 40,71 g só 434,78 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Meggylevés <sup>(1,7,12)</sup> , Fűszeres burgonyás- brokkolis indiai egytálétel Aloo gobi <sup>(1)</sup> , Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia 375,82 kcal zsír 10,26 g tel zsírsav 3,26 g fehérje 9,71 g szénhidrát 59,56 g só 746,31 mg	Vöröslencseleves <sup>(1)</sup> , Kentucky rántott csirkemell <sup>(1,3)</sup> , Rizi-bizi , Vitamin saláta energia 675,39 kcal zsír 16,85 g tel zsírsav 2,19 g fehérje 31,76 g szénhidrát 98,97 g só 1373,39 mg	Lebbencseleves <sup>(1,9)</sup> , Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Sült virslis , Gyümölcs , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 664,8 kcal zsír 24,89 g tel zsírsav 7,62 g fehérje 21,05 g szénhidrát 85,68 g só 1471,57 mg	Édesburgonyás sárgarépa krémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott tökmag , Spagetti tészta <sup>(1)</sup> , Bolognai szósz (sertés, marha) <sup>(9,12)</sup> , Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia 614,41 kcal zsír 26,9 g tel zsírsav 3,95 g fehérje 24,9 g szénhidrát 60,03 g só 1081,33 mg	Csirke sztoroganoff <sup>(1,7,9,10)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> , Dejős búrkifli <sup>(1,3,6,7)</sup> energia 513,09 kcal zsír 17,66 g tel zsírsav 3,14 g fehérje 24,54 g szénhidrát 68,79 g só 1087,12 mg
Uzsonna ELTE ALSOS	Fahéjas csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 12,36 kcal zsír 0,6 g tel zsírsav 0 g fehérje 0,15 g szénhidrát 1,5 g só 0 mg	Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zala félvágott , Jégcsapretek energia 66,24 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 3,85 g szénhidrát 2,22 g só 9,03 mg	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup> energia 1410,84 kcal zsír 8,1 g tel zsírsav 0,7 g fehérje 47,75 g szénhidrát 285,42 g só 1070 mg	Kenőmájás , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 88,81 kcal zsír 6,82 g tel zsírsav 3,17 g fehérje 4,3 g szénhidrát 1,86 g só 283,4 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> 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 gabonapehely , Tej <sup>(7)</sup> 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 <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , 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	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , 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	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , 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	Meggylevés diétás , Fűszeres burgonyás- brokkolis indiai egytálétel Aloo gobi , Növényi sajt szórat energia 356,16 kcal zsír 8,65 g tel zsírsav 0,64 g fehérje 6,83 g szénhidrát 61,23 g só 934,65 mg	Vöröslencseleves DIÉTÁS , Rántott csirkemell (GM, TM) <sup>(6)</sup> , Rizi-bizi , Vitamin saláta energia 667,39 kcal zsír 16,87 g tel zsírsav 2,18 g fehérje 30,48 g szénhidrát 97,92 g só 1363,79 mg	Gluténmentes abonett , Lebbencseleves <sup>(9)</sup> , Tökfőzelék , Sült virslis , Gyümölcs energia 1614,25 kcal zsír 40,01 g tel zsírsav 1,14 g fehérje 45,91 g szénhidrát 250,14 g só 1835,92 mg	Édesburgonyás sárgarépa krémleves , Pírtott tökmag , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 579,72 kcal zsír 18,43 g tel zsírsav 1,8 g fehérje 24,69 g szénhidrát 77,46 g só 1132,02 mg	Zöldbableves , Harcsabrássói <sup>(4)</sup> , Savanyúság (ész.) energia 529,8 kcal zsír 15,14 g tel zsírsav 5,84 g fehérje 23,36 g szénhidrát 72,89 g só 1297,76 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 <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 782,15 kcal zsír 18,32 g tel zsírsav 3,18 g fehérje 21,95 g szénhidrát 128,53 g só 961,8 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Paprika energia 184,81 kcal zsír 7,16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7,22 g szénhidrát 27,66 g só 215,97 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 <sup>(6)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 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	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia 83,5 kcal zsír 5,49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4,01 g szénhidrát 11,68 g só 189,72 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea 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	Meggylevés diétás , Fűszeres burgonyás- brokkolis indiai egytálétel Aloo gobi , Növényi sajt szórat energia 356,16 kcal zsír 8,65 g tel zsírsav 0,64 g fehérje 6,83 g szénhidrát 61,23 g só 934,65 mg	Vöröslencseleves DIÉTÁS , Rántott csirkemell (GM, TM) <sup>(6)</sup> , Rizi-bizi , Vitamin saláta energia 667,39 kcal zsír 16,87 g tel zsírsav 2,18 g fehérje 30,48 g szénhidrát 97,92 g só 1363,79 mg	Gluténmentes abonett , Lebbencseleves <sup>(9)</sup> , Tökfőzelék , Sült virslis , Gyümölcs energia 1614,25 kcal zsír 40,01 g tel zsírsav 1,14 g fehérje 45,91 g szénhidrát 250,14 g só 1835,92 mg	Édesburgonyás sárgarépa krémleves , Pírtott tökmag , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 579,72 kcal zsír 18,43 g tel zsírsav 1,8 g fehérje 24,69 g szénhidrát 77,46 g só 1132,02 mg	Zöldbableves , Harcsabrássói <sup>(4)</sup> , Savanyúság (ész.) energia 529,8 kcal zsír 15,14 g tel zsírsav 5,84 g fehérje 23,36 g szénhidrát 72,89 g só 1297,76 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> 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 <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 96,37 kcal zsír 10,75 g tel zsírsav 3,19 g fehérje 4,43 g szénhidrát 2,21 g só 283,66 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , 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. Ráérték és azokból készült termékek  
3. Tojás és abból készült termékek  
4. Halak és azokból készült termékek  
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójából és abból készült termékek  
7. Tej és abból készült termékek  
8. Diéták  
9. Zeller és abból készült termékek  
10. Mustár és abból készült termékek

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

# Étlap

## (2024.05.13. - 2024.05.17.)

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai ELTE ALSOS	TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>(7,11)</sup> , Gyümölcs tea energia 262.9 kcal zsír 6.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 12.45 g szénhidrát 42.21 g só 188.49 mg	Uborka , Zöldfűszeres túrókrém <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Citromos tea <sup>(3,7)</sup> energia 226.04 kcal zsír 1.91 g tel zsírsav 0.14 g fehérje 9.2 g szénhidrát 42.52 g só 117.51 mg	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia 177.1 kcal zsír 10.31 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 5.44 g szénhidrát 15.39 g só 84.85 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> , Gyümölcs tea energia 237.55 kcal zsír 3 g tel zsírsav 0.59 g fehérje 10.66 g szénhidrát 41.43 g só 554.25 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma , Libazsír , Citromos tea energia 275.88 kcal zsír 10.63 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.85 g szénhidrát 38.78 g só 109.93 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Magyaros karalábéleves <sup>(1,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Bácskai rizseshús (csirke) , Kovászos uborka (é.sz.) <sup>(1)</sup> energia 505.54 kcal zsír 16.13 g tel zsírsav 2.17 g fehérje 18.98 g szénhidrát 69.63 g só 1476.53 mg	Libaapróléklevés <sup>(9)</sup> , Cérnabetélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Omlett kocka <sup>(3,7)</sup> , Burgonya fél adag , Gyümölcs energia 390.31 kcal zsír 12.55 g tel zsírsav 5.21 g fehérje 10.21 g szénhidrát 57.71 g só 1942.3 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Ázsiai ragacsos csirkecombkockák <sup>(1,6)</sup> , Párolt rizs energia 606.84 kcal zsír 15.96 g tel zsírsav 2.29 g fehérje 23.76 g szénhidrát 91.07 g só 987.69 mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>(1,7,9,12)</sup> , Tarhonyáshús pulykahúsból <sup>(1)</sup> , Céklasaláta (é.sz.) energia 456.57 kcal zsír 9.49 g tel zsírsav 4.47 g fehérje 23.58 g szénhidrát 68.17 g só 1289.12 mg	Natúr csirkemell , Burgonya , Almamártás <sup>(1,7,12)</sup> , Túró Rudi <sup>(7)</sup> energia 327.51 kcal zsír 3.73 g tel zsírsav 1.58 g fehérje 24.96 g szénhidrát 47.55 g só 748.89 mg
Uzsonna ELTE ALSOS	Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szalámi csemege energia 95.19 kcal zsír 10.94 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.48 g szénhidrát 2.06 g só 248.67 mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Méz energia 63.25 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.5 g szénhidrát 13.57 g só 5.98 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gépsonka , Margarin , Sárgarépa energia 214 kcal zsír 8.74 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 9.31 g szénhidrát 31.59 g só 158 mg	Uborka , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin energia 81.25 kcal zsír 8.81 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.42 g szénhidrát 2.27 g só 152.4 mg	Pizzás csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 9.18 kcal zsír 0.23 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.23 g szénhidrát 1.55 g só 0.05 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 gabonahely , Tej <sup>(7)</sup> 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 <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , 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	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , 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	Lilahagyma , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gluténmentes abonett , Margarin , Gyümölcs tea energia 809.07 kcal zsír 16.38 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.13 g szénhidrát 138.82 g só 828.53 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Csirkepörkölt , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 622.37 kcal zsír 19.94 g tel zsírsav 2.99 g fehérje 26.86 g szénhidrát 83.07 g só 1679.36 mg	Libaapróléklevés DIÉTÁS BG <sup>(9)</sup> , Parajfőzelék diétás , Fűszeres pulykaapró , Burgonya fél adag , Gyümölcs energia 451.82 kcal zsír 16.61 g tel zsírsav 6.59 g fehérje 22.74 g szénhidrát 51.88 g só 1569 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(9)</sup> , Ázsiai ragacsos csirkecombkockák , Párolt rizs energia 604.12 kcal zsír 15.8 g tel zsírsav 2.29 g fehérje 23.5 g szénhidrát 91.32 g só 988.02 mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>(9,12)</sup> , Tarhonyáshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 449.64 kcal zsír 8.82 g tel zsírsav 4.38 g fehérje 23.93 g szénhidrát 69.01 g só 1291.34 mg	Natúr csirkemell , Burgonya , Almamártás diétás <sup>(12)</sup> , Kakaós sütemény energia 607.97 kcal zsír 19.3 g tel zsírsav 4.08 g fehérje 26.14 g szénhidrát 81.04 g só 1213.73 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	Margarin , Uborka , Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> 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	Sárgarépa , Sonka , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g szénhidrát 30.18 g só 265.2 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 <sup>(6)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 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	Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa , Gyümölcs tea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Lilahagyma , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sonka , 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
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Csirkepörkölt , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 622.37 kcal zsír 19.94 g tel zsírsav 2.99 g fehérje 26.86 g szénhidrát 83.07 g só 1679.36 mg	Libaapróléklevés DIÉTÁS BG <sup>(9)</sup> , Parajfőzelék diétás , Fűszeres pulykaapró , Burgonya fél adag , Gyümölcs energia 451.82 kcal zsír 16.61 g tel zsírsav 6.59 g fehérje 22.74 g szénhidrát 51.88 g só 1569 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(9)</sup> , Ázsiai ragacsos csirkecombkockák , Párolt rizs energia 604.12 kcal zsír 15.8 g tel zsírsav 2.29 g fehérje 23.5 g szénhidrát 91.32 g só 988.02 mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>(9,12)</sup> , Tarhonyáshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 449.64 kcal zsír 8.82 g tel zsírsav 4.38 g fehérje 23.93 g szénhidrát 69.01 g só 1291.34 mg	Natúr csirkemell , Burgonya , Almamártás diétás <sup>(12)</sup> , Kakaós sütemény energia 607.97 kcal zsír 19.3 g tel zsírsav 4.08 g fehérje 26.14 g szénhidrát 81.04 g só 1213.73 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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	Margarin , Uborka , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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	Margarin , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , 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. Ráffélt és azokból készült termékek  
3. Tojás és abból készült termékek  
4. Halak és azokból készült termékek  
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójából 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

## (2024.05.20. - 2024.05.24.)

Étkezés	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai ELTE ALSOS	-	Kukoricapehely , Tej <sup>(7)</sup> energia 221.35 kcal zsír 2.49 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 8.17 g szénhidrát 41.14 g só 99.35 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 214.16 kcal zsír 5.66 g tel zsírsav 0.35 g fehérje 9.26 g szénhidrát 38.65 g só 296.25 mg	Margarin , Sajtos kifli <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcsstea energia 54.05 kcal zsír 4.21 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.78 g szénhidrát 10.45 g só 6.34 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , 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
Ebéd ELTE ALSOS	-	Magyaros karfiollevés <sup>(1,9)</sup> , Csirkepaprikás <sup>(1,7)</sup> , Tészta <sup>(1)</sup> , Csemege uborka (é.sz.) energia 553.36 kcal zsír 19.75 g tel zsírsav 3.52 g fehérje 17.38 g szénhidrát 66.84 g só 1670.47 mg	Tojáslevés <sup>(1,3)</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>(1,7)</sup> , Pulyka gyros , Gyümölcs energia 465.37 kcal zsír 16.05 g tel zsírsav 4.51 g fehérje 22.31 g szénhidrát 56.94 g só 1049.81 mg	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(1,7,9,12)</sup> , Tejberizs <sup>(7)</sup> , Kakaó szórat energia 556.52 kcal zsír 12.83 g tel zsírsav 4.31 g fehérje 24.43 g szénhidrát 84.48 g só 911.9 mg	Rántott halrudak <sup>(1,3,4)</sup> , Hagymás tört burgonya , Ketchup , Rostos gyümölcslé energia 602.57 kcal zsír 19.37 g tel zsírsav 1.88 g fehérje 20.77 g szénhidrát 85.19 g só 1242.01 mg
Uzsonna ELTE ALSOS	-	Sárgarépa hasáb , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Hummusz <sup>(11)</sup> energia 22.8 kcal zsír 0.12 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.77 g szénhidrát 4.56 g só 54.87 mg	Lekvár , Margarin , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 66.3 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.5 g szénhidrát 14.23 g só 8.11 mg	Kenőmáj , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 88.05 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.27 g szénhidrát 1.71 g só 282.86 mg	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb , kockasajt <sup>(7)</sup> energia 23.06 kcal zsír 0.18 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.79 g szénhidrát 4.49 g só 57.75 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	-	Trió gabonapehely , Tej <sup>(7)</sup> 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 <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , 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 <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , 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	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , 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	-	Magyaros karfiollevés <sup>(9)</sup> , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 615.08 kcal zsír 18.57 g tel zsírsav 2.35 g fehérje 27.44 g szénhidrát 83.6 g só 1660.08 mg	Burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Pulyka gyros , Gyümölcs energia 542.03 kcal zsír 18.16 g tel zsírsav 4.62 g fehérje 22.98 g szénhidrát 70.39 g só 1046.91 mg	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 523.93 kcal zsír 14.38 g tel zsírsav 1.36 g fehérje 24.48 g szénhidrát 74.03 g só 777.84 mg	Lyoni hagymaleves <sup>(9)</sup> , Dijoni tilápiafilé <sup>(4,10)</sup> , Hagymás tört burgonya , Ketchup energia 453.05 kcal zsír 15.83 g tel zsírsav 2.43 g fehérje 27.95 g szénhidrát 48.21 g só 880.47 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	-	Gluténmentes abonett , Kenőmáj diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb 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	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Jégcsapretek 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 <sup>(6)</sup> , 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	-	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	Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	-	Magyaros karfiollevés <sup>(9)</sup> , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 615.08 kcal zsír 18.57 g tel zsírsav 2.35 g fehérje 27.44 g szénhidrát 83.6 g só 1660.08 mg	Burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Pulyka gyros , Gyümölcs energia 542.03 kcal zsír 18.16 g tel zsírsav 4.62 g fehérje 22.98 g szénhidrát 70.39 g só 1046.91 mg	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 523.93 kcal zsír 14.38 g tel zsírsav 1.36 g fehérje 24.48 g szénhidrát 74.03 g só 777.84 mg	Lyoni hagymaleves <sup>(9)</sup> , Dijoni tilápiafilé <sup>(4,10)</sup> , Hagymás tört burgonya , Ketchup energia 453.05 kcal zsír 15.83 g tel zsírsav 2.43 g fehérje 27.95 g szénhidrát 48.21 g só 880.47 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	-	Kenőmáj diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , 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. Puhatestűk  
14. Csillagfürt

# Étlap

## (2024.05.27. - 2024.05.31.)

Étkezés	Hétfő 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Tízórai ELTE ALSOS	Briós <sup>(1,6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> energia 103.67 kcal zsír 2.62 g tel zsírsav 1.33 g fehérje 5.4 g szénhidrát 14.34 g só 91.54 mg	Margarin , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott energia 234.18 kcal zsír 8.66 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 8.83 g szénhidrát 37.34 g só 108.03 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> , Gyümölcsstea energia 237.55 kcal zsír 3 g tel zsírsav 0.59 g fehérje 10.66 g szénhidrát 41.43 g só 554.25 mg	Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcsstea energia 220.54 kcal zsír 2.34 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.61 g szénhidrát 42.97 g só 288.69 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás mazsolás túrókrém <sup>(7,12)</sup> energia 240 kcal zsír 1.76 g tel zsírsav 0.11 g fehérje 8.56 g szénhidrát 47.05 g só 110.97 mg
Ebéd ELTE ALSOS	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1,7)</sup> , Bakonyi sertésragu <sup>(1,7)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> energia 646.64 kcal zsír 22.34 g tel zsírsav 4.17 g fehérje 28.92 g szénhidrát 80.57 g só 1270.47 mg	Húsgombóc pulykahúsból <sup>(3)</sup> , Burgonya , Paradicsommártás <sup>(1)</sup> , Rostos gyümölcslé energia 432.86 kcal zsír 6.86 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 20.03 g szénhidrát 71.39 g só 1440.11 mg	Erdélyi húseles csirkéből <sup>(1,7,9)</sup> , Csokiöntet <sup>(1,7)</sup> , Piskóta kocka <sup>(1,3,7)</sup> energia 374.28 kcal zsír 13.28 g tel zsírsav 3.41 g fehérje 17.6 g szénhidrát 45.53 g só 549.68 mg	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(1,3,7,9)</sup> , Szárazbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 880.68 kcal zsír 35.15 g tel zsírsav 14.32 g fehérje 32.61 g szénhidrát 68.42 g só 1479.7 mg	Füstölt sajtban sült csirkemell <sup>(1,7)</sup> , Párolt rizs fél adag , Nápolyi <sup>(1,3,5,6,7)</sup> , Cole Slaw salátája kis adag <sup>(7)</sup> energia 578.31 kcal zsír 22.81 g tel zsírsav 101.04 g fehérje 24.41 g szénhidrát 68.42 g só 1452.85 mg
Uzsonna ELTE ALSOS	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 85.55 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 3.86 g fehérje 1.02 g szénhidrát 2.11 g só 79.86 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> 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	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarín , Jégcsapretek , Szelet sajt <sup>(7)</sup> energia 82.14 kcal zsír 8.82 g tel zsírsav 3.06 g fehérje 5.48 g szénhidrát 2.56 g só 153.57 mg	Méz , Vaj <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> 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	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> 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 , Margarín , 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 <sup>(7)</sup> 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 <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , 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 <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarín , 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	Gluténmentes abonett , Margarín , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , 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	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Növényi sajt szórát , Bazsalikomos tejszínes szósz energia 550.71 kcal zsír 15.7 g tel zsírsav 2.25 g fehérje 16.73 g szénhidrát 85.09 g só 934.27 mg	Húsgombóc , Burgonya , Paradicsommártás , Rostos gyümölcslé energia 431.72 kcal zsír 6.8 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 19.73 g szénhidrát 71.54 g só 1440.09 mg	Erdélyi húseles csirkéből <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsarával , Fahéjas porcukor szórát energia 483.75 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 22.59 g szénhidrát 66.99 g só 226.39 mg	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(9)</sup> , Szárazbabfőzelék , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 692.79 kcal zsír 24.05 g tel zsírsav 9.41 g fehérje 30.99 g szénhidrát 87.21 g só 1267.5 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Növényi sajttal sült csirkemell , Párolt rizs , Cole Slaw salátája joghurt nélkül energia 532.43 kcal zsír 14.88 g tel zsírsav 1.92 g fehérje 22.27 g szénhidrát 76.61 g só 991.12 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarín , 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 <sup>(6,10)</sup> , Margarín , Paprika energia 783.32 kcal zsír 18.36 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.95 g szénhidrát 128.57 g só 958.41 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarín , Sonka , Jégcsapretek 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 , Margarín , 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 <sup>(6)</sup> , Margarín , 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 <sup>(1)</sup> , Margarín , 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	Margarín , Sonka , Jégcsapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarín , 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	Margarín , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Növényi sajt szórát , Bazsalikomos tejszínes szósz energia 550.71 kcal zsír 15.7 g tel zsírsav 2.25 g fehérje 16.73 g szénhidrát 85.09 g só 934.27 mg	Húsgombóc , Burgonya , Paradicsommártás , Rostos gyümölcslé energia 431.72 kcal zsír 6.8 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 19.73 g szénhidrát 71.54 g só 1440.09 mg	Erdélyi húseles csirkéből <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsarával , Fahéjas porcukor szórát energia 483.75 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 22.59 g szénhidrát 66.99 g só 226.39 mg	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(9)</sup> , Szárazbabfőzelék , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 692.79 kcal zsír 24.05 g tel zsírsav 9.41 g fehérje 30.99 g szénhidrát 87.21 g só 1267.5 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Növényi sajttal sült csirkemell , Párolt rizs , Cole Slaw salátája joghurt nélkül energia 532.43 kcal zsír 14.88 g tel zsírsav 1.92 g fehérje 22.27 g szénhidrát 76.61 g só 991.12 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarín , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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 <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarín , Paprika energia 97.54 kcal zsír 10.79 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.43 g szénhidrát 2.25 g só 280.27 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarín , 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	Margarín , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , Margarín , 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. Ráffélt 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. Puhítósó  
14. Csillagfürt