

Étlap

(2024.09.02. - 2024.09.06.)

Étkezés	Hétfő 2024.09.02.	Kedd 2024.09.03.	Szerda 2024.09.04.	Csütörtök 2024.09.05.	Péntek 2024.09.06.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Pizzás csiga ^(1,3,7) , Gyümölcsstea energia 74.42 kcal zsír 0.95 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.16 g szénhidrát 15.2 g só 0.29 mg	Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) energia 214.17 kcal zsír 2.43 g tel zsírsav 1.04 g fehérje 10.16 g szénhidrát 37.46 g só 228.45 mg	Négymagos kifli ^(1,11) , Vaj ⁽⁷⁾ , Tejeskávé ⁽⁷⁾ energia 175.96 kcal zsír 10.31 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 5.4 g szénhidrát 15.15 g só 84.52 mg	TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Paradicsom , Zöldfűszeres ricottakrém ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 241.62 kcal zsír 2.7 g tel zsírsav 1.41 g fehérje 9.22 g szénhidrát 44.23 g só 129.96 mg	Margarin , Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Paprika , Gépsonka energia 238.99 kcal zsír 8.73 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 9.12 g szénhidrát 38.06 g só 108.8 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tojásleves ^(1,3) , Szárnyas rizottó , Sajtszórat ⁽⁷⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 494.82 kcal zsír 14.83 g tel zsírsav 3.44 g fehérje 21.08 g szénhidrát 68.11 g só 1323.27 mg	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Színes pulykavagdalt ^(1,3) , Gyümölcs energia 543.2 kcal zsír 15.29 g tel zsírsav 2.88 g fehérje 23.53 g szénhidrát 75.53 g só 1307.24 mg	Zöldbableves tejfölös ^(1,7) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Spagetti tészta ⁽¹⁾ , Bolognai szósz (sertés, marha) ^(9,12) , Sajtszórat ⁽⁷⁾ energia 597.52 kcal zsír 24.54 g tel zsírsav 5.31 g fehérje 23.98 g szénhidrát 62.03 g só 1225.43 mg	Őszibarackkrémleves ^(1,7,12) , Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ , Cole Slaw saláta ⁽⁷⁾ energia 611.76 kcal zsír 23.35 g tel zsírsav 4.59 g fehérje 24.51 g szénhidrát 73.78 g só 1165.77 mg	Vöröslencseleves ⁽¹⁾ , Hentestokány ^(1,6) , Párolt rizs energia 686.86 kcal zsír 23.47 g tel zsírsav 4.77 g fehérje 31.11 g szénhidrát 88.11 g só 1289.48 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Paprika energia 42.97 kcal zsír 4.97 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.76 g szénhidrát 3.03 g só 190.18 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Lekvár , Vaj ⁽⁷⁾ energia 280.28 kcal zsír 8.6 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 6 g szénhidrát 44.33 g só 111.71 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Szelet sajt ⁽⁷⁾ 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	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) energia 11.48 kcal zsír 0.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.55 g szénhidrát 1 g só 10 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 , Paprika , Rostos gyümölcslé energia 814.76 kcal zsír 11.61 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.2 g szénhidrát 156.57 g só 683.41 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	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⁾ , Kakao ⁽⁷⁾ , Margarin , Paradicsom energia 264.51 kcal zsír 8.45 g tel zsírsav 1.4 g fehérje 9.92 g szénhidrát 41.71 g só 234.16 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Paprika , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 806.08 kcal zsír 16.45 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.18 g szénhidrát 137.88 g só 827.5 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Karfiolleves diétás ⁽⁹⁾ , Szárnyas rizottó , Növényi sajt szórat , Csemege uborka (é.sz.) energia 506.23 kcal zsír 13.65 g tel zsírsav 1.63 g fehérje 20.14 g szénhidrát 74.52 g só 1251.9 mg	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék diétás , Színes pulykavagdalt , Gyümölcs energia 550.84 kcal zsír 19.14 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 22.71 g szénhidrát 70.05 g só 1278.32 mg	Zöldbableves , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából , Növényi sajt szórat energia 597.61 kcal zsír 18.75 g tel zsírsav 1.78 g fehérje 24.99 g szénhidrát 80.98 g só 1256.05 mg	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ , Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ , Burgonyapüré , Cole Slaw saláta joghurt nélkül energia 686.48 kcal zsír 29.19 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 31.32 g szénhidrát 72.49 g só 995.07 mg	Vöröslencseleves DIÉTÁS , Hentestokány pulykából ⁽⁹⁾ , Párolt rizs energia 651.8 kcal zsír 20.08 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 29.95 g szénhidrát 88.15 g só 1276.07 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 , Paradicsom energia 789.95 kcal zsír 18.39 g tel zsírsav 3.19 g fehérje 22.18 g szénhidrát 129.93 g só 960.92 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 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

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákkfélek 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. Szézagmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2024.09.02.	Kedd 2024.09.03.	Szerda 2024.09.04.	Csütörtök 2024.09.05.	Péntek 2024.09.06.
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Paprika , Rostos gyümölcsle energia 128.98 kcal zsír 4.04 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.68 g szénhidrát 30.25 g só 5.27 mg	Trió gabonaphely , 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 , Uborka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Paradicsom energia 114.71 kcal zsír 8.34 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 6.4 g szénhidrát 10.94 g só 13.81 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 83.5 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g só 189.72 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Karfiollevés diétás ⁽⁹⁾ , Szárnyas rizottó , Növényi sajt szórát , Csemege uborka (é.sz.) energia 506.23 kcal zsír 13.65 g tel zsírsav 1.63 g fehérje 20.14 g szénhidrát 74.52 g só 1251.9 mg	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék diétás , Színes pulykavagdalt , Gyümölcs energia 550.84 kcal zsír 19.14 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 22.71 g szénhidrát 70.05 g só 1278.32 mg	Zöldbableves , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából , Növényi sajt szórát energia 597.61 kcal zsír 18.75 g tel zsírsav 1.78 g fehérje 24.99 g szénhidrát 80.98 g só 1256.05 mg	Őszibarackkrémleves ⁽¹²⁾ , Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ , Burgonyapüré , Cole Slaw saláta joghurt nélkül energia 686.48 kcal zsír 29.19 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 31.32 g szénhidrát 72.49 g só 995.07 mg	Vöröslencseleves DIÉTÁS , Hentestokány pulykából ⁽⁹⁾ , Párolt rizs energia 651.8 kcal zsír 20.08 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 29.95 g szénhidrát 88.15 g só 1276.07 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 , Paradicsom energia 104.17 kcal zsír 10.82 g tel zsírsav 3.2 g fehérje 4.66 g szénhidrát 3.61 g só 282.78 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. 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. Csillagfűrt	

Étlap

(2024.09.09. - 2024.09.13.)

Étkezés	Hétfő 2024.09.09.	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Libazsír , Citromos tea , TK graham 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	Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Paprika , Gyümölcsstea energia 210.79 kcal zsír 2.11 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.79 g szénhidrát 38.79 g só 418.94 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	Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) energia 222.79 kcal zsír 3.2 g tel zsírsav 0.69 g fehérje 6.29 g szénhidrát 41.74 g só 384.78 mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Tej ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia 264.15 kcal zsír 7.58 g tel zsírsav 1.25 g fehérje 11.45 g szénhidrát 37.07 g só 259.35 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Őszi zöldségleves ^(1,9) , Csigatészta ^(1,7) , Rántott halrudak ^(1,3,4) , Snidlinges párolt rizs , Tartármártás ^(3,7,10) energia 707.26 kcal zsír 25.68 g tel zsírsav 4.66 g fehérje 23.37 g szénhidrát 94.24 g só 1289.03 mg	Almaleves ^(1,7,12) , Szárnyas brassói ⁽¹⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 585.66 kcal zsír 16.28 g tel zsírsav 7.52 g fehérje 24.68 g szénhidrát 84.17 g só 944.57 mg	Babgulyás pulykából ^(1,3,9) , Szilvás gombóc ⁽¹⁾ , Porcukor szórát energia 410.47 kcal zsír 12.55 g tel zsírsav 2.28 g fehérje 17.83 g szénhidrát 56.22 g só 801.06 mg	Lebbencsleves ^(1,9) , Tökfőzelék ^(1,7) , Sült virsli , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 660.8 kcal zsír 24.89 g tel zsírsav 7.62 g fehérje 20.9 g szénhidrát 84.83 g só 1471.57 mg	Zöldborsóleves ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Tarhonya köret BG ⁽¹⁾ , Kovászos uborka (é.sz.) ⁽¹⁾ energia 670.26 kcal zsír 31.73 g tel zsírsav 7.43 g fehérje 24.3 g szénhidrát 70.06 g só 1851.43 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 58.5 kcal zsír 5.28 g tel zsírsav 0 g fehérje 5.87 g szénhidrát 1.85 g só 84.51 mg	Margarin , Méz , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 62.75 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.48 g szénhidrát 13.48 g só 5.62 mg	Kenőmájás , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , 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	Fahéjas csiga ^(1,3,7) energia 49.42 kcal zsír 2.4 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.6 g szénhidrát 6 g só 0 mg	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin , Paprika , Zsemle ⁽¹⁾ energia 42.78 kcal zsír 4.94 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.69 g szénhidrát 3.1 g só 189.63 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Lilahagyma , Rostos gyümölcslé energia 817.75 kcal zsír 11.54 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.15 g szénhidrát 157.51 g só 684.44 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	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 , Paradicsom energia 264.51 kcal zsír 8.45 g tel zsírsav 1.4 g fehérje 9.92 g szénhidrát 41.71 g só 234.16 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Paprika , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 806.08 kcal zsír 16.45 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.18 g szénhidrát 137.88 g só 827.5 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ , Dijoni tilápiafilé ^(4,10) , Snidlinges párolt rizs energia 493.6 kcal zsír 12.22 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 29.76 g szénhidrát 65.53 g só 924.66 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Szárnyas brassói , Csemege uborka (é.sz.) energia 559.58 kcal zsír 13.6 g tel zsírsav 6.18 g fehérje 24.47 g szénhidrát 83.97 g só 935.06 mg	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát energia 821.91 kcal zsír 14.05 g tel zsírsav 2.28 g fehérje 29.17 g szénhidrát 143.71 g só 853.3 mg	Lebbencsleves ^(1,9) , Tökfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs energia 570.48 kcal zsír 28.57 g tel zsírsav 1.14 g fehérje 19.12 g szénhidrát 57.56 g só 812.13 mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Sertéspörkölt , Kézi tarhonya köret (mentes) , Céklasaláta (é.sz.) energia 643.06 kcal zsír 29.78 g tel zsírsav 7.2 g fehérje 23.78 g szénhidrát 68.99 g só 1648.27 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 , 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 ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 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

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. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2024.09.09.	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Lilahagyma , Rostos gyümölcsle energia 131.97 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.63 g szénhidrát 31.19 g só 6.3 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 , Uborka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Paradicsom energia 114.71 kcal zsír 8.34 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 6.4 g szénhidrát 10.94 g só 13.81 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcslea energia 83.5 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g só 189.72 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ , Dijoni tilápiafilé ^(4,10) , Snidlinges párolt rizs energia 493.6 kcal zsír 12.22 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 29.76 g szénhidrát 65.53 g só 924.66 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Szárnyas brassói , Csemege uborka (é.sz.) energia 559.58 kcal zsír 13.6 g tel zsírsav 6.18 g fehérje 24.47 g szénhidrát 83.97 g só 935.06 mg	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát energia 821.91 kcal zsír 14.05 g tel zsírsav 2.28 g fehérje 29.17 g szénhidrát 143.71 g só 853.3 mg	Lebbencsleves ^(1,9) , Tököfzelék , Sült virsli , Gyümölcs energia 570.48 kcal zsír 28.57 g tel zsírsav 1.14 g fehérje 19.12 g szénhidrát 57.56 g só 812.13 mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Sertéspörkölt , Kézi tarhonya köret (mentes) , Céklasaláta (é.sz.) energia 643.06 kcal zsír 29.78 g tel zsírsav 7.2 g fehérje 23.78 g szénhidrát 68.99 g só 1648.27 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 , 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 ⁽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
<p>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</p> <p>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</p> <p>11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt</p>					

Étlap

(2024.09.16. - 2024.09.20.)

Étkezés	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , Molnárika ^(1,3,7) , Tejeskávé ⁽⁷⁾ energia 112.89 kcal zsír 6.44 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 5.54 g szénhidrát 15.2 g só 80.24 mg	Paradicsom , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin , Citromos tea , Zala felvágott energia 258.82 kcal zsír 8.63 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 9.67 g szénhidrát 42.67 g só 111.31 mg	TK kenyér ⁽¹⁾ , Vanília mazsolás túrókrém ^(7,12) , Gyümölcs tea energia 223.54 kcal zsír 1.94 g tel zsírsav 0.15 g fehérje 8.32 g szénhidrát 42.79 g só 111.03 mg	Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Tej ⁽⁷⁾ , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia 245.2 kcal zsír 7.1 g tel zsírsav 1.31 g fehérje 11.64 g szénhidrát 40.46 g só 307.49 mg	Padlizsánkrém ^(3,10) , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia 219 kcal zsír 2.29 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.35 g szénhidrát 42.96 g só 288.63 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Mascarpone penne besütve ^(1,7) energia 638.46 kcal zsír 20.91 g tel zsírsav 4.95 g fehérje 30.52 g szénhidrát 70.71 g só 902.95 mg	Sütőtökrémleves ^(1,7) , Pirított tökmag , Kentucky rántott csirkemell ^(1,3) , Zöldfűszeres bulgur ⁽¹⁾ , Uborka saláta energia 657.55 kcal zsír 19.91 g tel zsírsav 4.52 g fehérje 28.66 g szénhidrát 94.01 g só 1314.62 mg	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Parajfőzelék ^(1,7) , Főtt tojás ⁽³⁾ , Burgonya , Gyümölcs energia 424.88 kcal zsír 8.5 g tel zsírsav 2.45 g fehérje 11.78 g szénhidrát 73.72 g só 1864.19 mg	Fahéjas szilvaleves ^(1,7,12) , Tarhonyáshús pulykahúsból ⁽¹⁾ , Cékla saláta (é.sz.) energia 538.2 kcal zsír 10.56 g tel zsírsav 5.47 g fehérje 24.27 g szénhidrát 86.16 g só 942.9 mg	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Húsgolyók pulykából ^(1,3) , Petrezselymes burgonya , Paradicsommártás ⁽¹⁾ energia 551.1 kcal zsír 16.96 g tel zsírsav 2.08 g fehérje 23.69 g szénhidrát 73.26 g só 1534.52 mg
Úzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , TK kenyér ⁽¹⁾ , Uborka , Szelet sajt ⁽⁷⁾ energia 215.89 kcal zsír 9.49 g tel zsírsav 3.09 g fehérje 10.66 g szénhidrát 28.93 g só 254.99 mg	Lekvár , Margarin , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 66.3 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.5 g szénhidrát 14.23 g só 8.11 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Jégcsapretek , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 11.23 kcal zsír 0.11 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 0.57 g szénhidrát 2.13 g só 11.9 mg	Margarin , Paprika , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Gépsonka energia 66.91 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.83 g szénhidrát 2.17 g só 5.28 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Vaj ⁽⁷⁾ , Gyümölcs energia 152.91 kcal zsír 8.02 g tel zsírsav 0.48 g fehérje 0.88 g szénhidrát 18.58 g só 4.61 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 ⁽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	Paprika , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin energia 257.88 kcal zsír 8.42 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.35 g só 231.65 mg	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , 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	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Vasalt csirkecombfilé , Pirított burgonya ⁽⁹⁾ energia 653.09 kcal zsír 20.1 g tel zsírsav 3.95 g fehérje 42.57 g szénhidrát 73.85 g só 858.45 mg	Sütőtökrémleves , Pirított tökmag , Ázsiai ragacsos csirkecombkockák , Párolt rizs energia 582.6 kcal zsír 19.79 g tel zsírsav 4.97 g fehérje 23.98 g szénhidrát 76.71 g só 955.3 mg	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ , Parajfőzelék diétás , Pulyka gyros , Főtt burgonya , Gyümölcs energia 563.85 kcal zsír 17.54 g tel zsírsav 5.29 g fehérje 24.4 g szénhidrát 76.04 g só 1496.68 mg	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ , Rántott csirkemell (GM, TM) , Snidlinges párolt rizs , Cékla saláta (é.sz.) energia 548.25 kcal zsír 8.5 g tel zsírsav 0.91 g fehérje 21.65 g szénhidrát 95.01 g só 1389.05 mg	Vega erőleves cérnametélttel , Húsgolyók pulykából , Spagetti GM-TM , Paradicsommártás energia 724.9 kcal zsír 20.52 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 30.21 g szénhidrát 103.25 g só 1508.86 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 , Paradicsom energia 789.95 kcal zsír 18.39 g tel zsírsav 3.19 g fehérje 22.18 g szénhidrát 129.93 g só 960.92 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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 ⁽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

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

Étkezés	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle 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 gabonaphely , 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	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , 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 ⁽¹⁾ , Margarin , Paprika energia 108.08 kcal zsír 8.31 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.58 g só 11.3 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcsstea 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	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Vasalt csirkecombfilé , Pírtott burgonya ⁽⁹⁾ energia 653.09 kcal zsír 20.1 g tel zsírsav 3.95 g fehérje 42.57 g szénhidrát 73.85 g só 858.45 mg	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Ázsiai ragacos csirkecombkockák , Párolt rizs energia 582.6 kcal zsír 19.79 g tel zsírsav 4.97 g fehérje 23.98 g szénhidrát 76.71 g só 955.3 mg	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ , Parajfőzelék diétás , Pulyka gyros , Főtt burgonya , Gyümölcs energia 563.85 kcal zsír 17.54 g tel zsírsav 5.29 g fehérje 24.4 g szénhidrát 76.04 g só 1496.68 mg	Fahéjas szilvaleves ⁽¹²⁾ , Rántott csirkemell (GM, TM) , Snidlinges párolt rizs , Céklassaláta (é.sz.) energia 548.25 kcal zsír 8.5 g tel zsírsav 0.91 g fehérje 21.65 g szénhidrát 95.01 g só 1389.05 mg	Vega erőleves cérnametéllel , Húsgolyók pulykából , Spagetti GM-TM , Paradicsommártás energia 724.9 kcal zsír 20.52 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 30.21 g szénhidrát 103.25 g só 1508.86 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 , Paradicsom energia 104.17 kcal zsír 10.82 g tel zsírsav 3.2 g fehérje 4.66 g szénhidrát 3.61 g só 282.78 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. 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. Csillagfűrt	

Étlap

(2024.09.23. - 2024.09.27.)

Étkezés	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Brió (1,6), Kakaó (7) 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	Citromos tea, TK kenyér (1), Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12) energia 214.17 kcal zsír 2.43 g tel zsírsav 1.04 g fehérje 10.16 g szénhidrát 37.46 g só 228.45 mg	Szelet sajt (7), Margarin, TK graham kenyér (1), Gyümölcsstea energia 268.86 kcal zsír 9.39 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 11.19 g szénhidrát 41.81 g só 252.09 mg	Vajkrém (7), TK korpás kenyér (1), Tejeskávé (7) energia 334.19 kcal zsír 10.89 g tel zsírsav 5.08 g fehérje 11.72 g szénhidrát 46.71 g só 260.24 mg	Paprika, Félbarna kenyér (1), Kenőmájás, Gyümölcsstea energia 276.43 kcal zsír 7.47 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 10.18 g szénhidrát 41.1 g só 383.86 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Magyaros burgonyaleves (1,9), Zöldbabfőzelék (1,7), Fűszeres csirkeapró (9), Gyümölcs, Félbarna kenyér (1) energia 699.72 kcal zsír 24.85 g tel zsírsav 5.02 g fehérje 29.17 g szénhidrát 88.09 g só 1382.45 mg	Legényfogó leves (máj nélkül) (1,7,9,12), Aranygaluska (1,3,7,8), Vaníliásodó (1,7) energia 701.1 kcal zsír 30.14 g tel zsírsav 2.52 g fehérje 25.05 g szénhidrát 79.57 g só 503.27 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves (1,7,12), Rakott burgonya (3,6,7), Csemege uborka (é.sz.) energia 523.03 kcal zsír 21.59 g tel zsírsav 8.31 g fehérje 14.52 g szénhidrát 65.83 g só 1204.17 mg	Csontleves, Cérnabetélt levesbetét (1), Csirkepaprikás (1,7), Tészta (1), Káposztasaláta energia 575.82 kcal zsír 17.25 g tel zsírsav 3.21 g fehérje 18.23 g szénhidrát 76.81 g só 1456.87 mg	Bazsalikomos paradicsomleves (1,9), Mustáros csirkecomb (10), Mexikói zöldség 1/2 adag, Steak burgonya kisadag energia 686.57 kcal zsír 28.8 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 25.09 g szénhidrát 78.01 g só 1963.33 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle (1), Sajtkrém (7), Uborka energia 62.51 kcal zsír 5.31 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.15 g szénhidrát 2.48 g só 88.4 mg	Reform zsemle (1), Margarin, Szalámi csemege, Paprika energia 96.36 kcal zsír 10.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.48 g szénhidrát 2.1 g só 245.28 mg	Méz, Vaj (7), Reform zsemle (1) 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	Sajtos pogácsa (1,3,7), Sárgarépa hasáb energia 27.48 kcal zsír 0.58 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 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 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	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	Margarin, Sárgarépa hasáb, Tojás (3), Gluténmentes kenyér (6), Kakaó (7) 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, Paprika, Szelet sajt (7), Gyümölcsstea energia 806.08 kcal zsír 16.45 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 23.18 g szénhidrát 137.88 g só 827.5 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Magyaros burgonyaleves (9), Zöldbabfőzelék diétás, Kölesfasírt (6), Gyümölcs energia 581.48 kcal zsír 17.54 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 13.48 g szénhidrát 90.61 g só 831.79 mg	Kerti zöldségleves (9), Chilis bab, Párolt rizs energia 691.99 kcal zsír 18.9 g tel zsírsav 2.58 g fehérje 29.91 g szénhidrát 99.25 g só 1204.18 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes (12), Rakott burgonya diétás, Csemege uborka (é.sz.) energia 514.17 kcal zsír 19.23 g tel zsírsav 6.48 g fehérje 16.73 g szénhidrát 66.54 g só 1194.64 mg	Csontleves cérnabetéttel (9), Csirkepörkölt, Szarvacska GM- TM, Káposztasaláta energia 620.19 kcal zsír 15.02 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 28.07 g szénhidrát 91.98 g só 1448.11 mg	Bazsalikomos paradicsomleves (9), Mustáros csirkecomb (10), Mexikói zöldség 1/2 adag, Steak burgonya kisadag energia 785.58 kcal zsír 36.41 g tel zsírsav 1.46 g fehérje 32.59 g szénhidrát 78.11 g só 1830.66 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, 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	Uborka, Gluténmentes kenyér (6), Margarin, Sonka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 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

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. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle 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	Uborka , Zsemle tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Gyümölcstea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	Sárgarépa hasáb , Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin 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	Paprika , Zsemle tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Gyümölcstea energia 83.5 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g só 189.72 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Kölesfasírt ⁽⁶⁾ , Gyümölcs energia 581.48 kcal zsír 17.54 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 13.48 g szénhidrát 90.61 g só 831.79 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ , Chilis bab , Párolt rizs energia 691.99 kcal zsír 18.9 g tel zsírsav 2.58 g fehérje 29.91 g szénhidrát 99.25 g só 1204.18 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ , Rakott burgonya diétás , Csemege uborka (é.sz.) energia 514.17 kcal zsír 19.23 g tel zsírsav 6.48 g fehérje 16.73 g szénhidrát 66.54 g só 1194.64 mg	Csontleves cérnametéllel ⁽⁹⁾ , Csirkepörkölt , Szarvacska GM- TM , Káposztasaláta energia 620.19 kcal zsír 15.02 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 28.07 g szénhidrát 91.98 g só 1448.11 mg	Bazsalikomos paradicsomleves ⁽⁹⁾ , Mustáros csirkecomb ⁽¹⁰⁾ , Mexikói zöldség 1/2 adag , Steak burgonya kísadag energia 785.58 kcal zsír 36.41 g tel zsírsav 1.46 g fehérje 32.59 g szénhidrát 78.11 g só 1830.66 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 , 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 ⁽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. 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. Csillagfűrt	

Étlap

(2024.09.30. - 2024.10.04.)

Étkezés	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Gyümölcsstea energia 204.77 kcal zsír 4.9 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.63 g szénhidrát 40.5 g só 228.23 mg	- -	- -	- -	- -
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Frankfurti leves ^(1,7,9) , Metélt tészta ⁽¹⁾ , Mák szórat energia 602.71 kcal zsír 26.07 g tel zsírsav 7.07 g fehérje 20.75 g szénhidrát 93.42 g só 1042.14 mg	- -	- -	- -	- -
Úzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Sárgarépa hasáb , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 21.8 kcal zsír 0.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.73 g szénhidrát 4.24 g só 56.85 mg	- -	- -	- -	- -
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Rostos gyümölcsle energia 825.95 kcal zsír 11.62 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.39 g szénhidrát 159.09 g só 732.64 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	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 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⁾ , Gyümölcsstea 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	Frankfurti leves diétás ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 654.09 kcal zsír 25.42 g tel zsírsav 4.15 g fehérje 22.42 g szénhidrát 107.16 g só 798.06 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 energia 778.51 kcal zsír 18.29 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.66 g szénhidrát 127.85 g só 957.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka energia 180 kcal zsír 7.09 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.93 g szénhidrát 26.94 g só 215.2 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 ⁽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 , Sárgarépa hasáb , Rostos gyümölcsle 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	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 , Zsemle tej- tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 78.69 kcal zsír 5.42 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.72 g szénhidrát 10.96 g só 188.95 mg	Kakaó rizstejből , 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⁾ , Gyümölcsstea energia 78.69 kcal zsír 5.42 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.72 g szénhidrát 10.96 g só 188.95 mg
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>1. Glutén tartalmazó gabona</p> <p>2. Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>3. Tojás és abból készült termékek</p> <p>4. Halak és azokból készült termékek</p> <p>5. Földimogyoró és abból készült termékek</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>6. Szójabab és abból készült termékek</p> <p>7. Tej és abból készült termékek</p> <p>8. Diófélék</p> <p>9. Zeller és abból készült termékek</p> <p>10. Mustár és abból készült termékek</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>11. Szezámag és abból készült termékek</p> <p>12. Kén-dioxid</p> <p>13. Puhatestűek</p> <p>14. Csillagfűrt</p> </div> </div>					

Étkezés	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	<p>energia 140.17 kcal zsír 4.05 g szénhidrát 32.77 g fehérje 0.34 g tel zsírsav 4.15 g só 798.06 mg</p> <p>Frankfurti leves diétás⁽⁹⁾, Metélt csziza GM-FM, Mák szórót</p>	-	-	-	-
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	<p>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</p> <p>Margarin , Szalámi , Zsemle tej- tojás-szójamentes⁽¹⁾</p>	<p>energia 92.73 kcal zsír 10.72 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.14 g szénhidrát 1.53 g só 279.5 mg</p> <p>Kenőmájas diétás^(6,10), Kifli tej- tojás-szójamentes⁽¹⁾, Margarin</p>	<p>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</p> <p>Kifli tej-tojás-szójamentes⁽¹⁾, Margarin , Gyümölcs</p>	<p>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</p> <p>Margarin , Szalámi , Zsemle tej- tojás-szójamentes⁽¹⁾</p>	<p>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</p> <p>Kifli tej-tojás-szójamentes⁽¹⁾, Margarin , Minilekvár</p>
<p>1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Foldimogyoró és abból készült termékek</p>		<p>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</p>		<p>11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt</p>	