

Étlap (2024.10.07. - 2024.10.11.)

Étkezés	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Tej ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Vaj ⁽⁷⁾ , Méz energia 336.88 kcal zsír 10.98 g tel zsírsav 1.64 g fehérje 10.75 g szénhidrát 48.27 g só 188.57 mg	Citromos tea, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Paprika , Kenőmájás energia 279.69 kcal zsír 7.42 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 10.1 g szénhidrát 42.11 g só 383.8 mg	Házi körözött ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcs tea energia 219.18 kcal zsír 1.91 g tel zsírsav 0.12 g fehérje 8.82 g szénhidrát 41.32 g só 418.17 mg	Négymagos kifli ^(1,11) , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin 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 graham kenyér ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12), Citromos tea energia 232.17 kcal zsír 2.3 g tel zsírsav 1 g fehérje 10.66 g szénhidrát 41.73 g só 228.45 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tárkonyos zöldséglevés ^(1,7,9,12) , Csicsereiborsó fasírt ⁽¹⁾ , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ , Barnamártás ⁽⁹⁾ energia 492.9 kcal zsír 12.98 g tel zsírsav 1.47 g fehérje 15.6 g szénhidrát 74.39 g só 1264.68 mg	Zöldborsólevés ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Csirkepaprikás ^(1,7) , Tészta ⁽¹⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 631.49 kcal zsír 21.86 g tel zsírsav 3.72 g fehérje 19.94 g szénhidrát 78.27 g só 1679.37 mg	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Főtt tojás ⁽³⁾ , Burgonya , Sósokamártás ^(1,7) , Gyümölcs energia 457.18 kcal zsír 8.56 g tel zsírsav 1.9 g fehérje 10.21 g szénhidrát 82.52 g só 1446.6 mg	Tarjás sárgaborsólevés ^(1,9) , Tejberizs ⁽⁷⁾ , Kakaó szórat energia 641.15 kcal zsír 16.17 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 25.91 g szénhidrát 96.28 g só 774.79 mg	Párolt kuszkusz ⁽¹⁾ , Sajtos pulykaragu ^(1,7) , Ízes bukta ^(1,3,7) energia 657.6 kcal zsír 18.17 g tel zsírsav 4.89 g fehérje 29.39 g szénhidrát 90.05 g só 620.58 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém (7) energia 57.65 kcal zsír 4.66 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.3 g szénhidrát 2.62 g só 79.5 mg	Kakaós csiga ^(1,7) energia 49.4 kcal zsír 2.4 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.7 g szénhidrát 5.9 g só 0 mg	kockasajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ energia 5.8 kcal zsír 0.09 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.25 g szénhidrát 1 g só 6.85 mg	Margarin , Jégsapretek , Gépsonka , TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ energia 67 kcal zsír 8.01 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.88 g szénhidrát 2.37 g só 9.57 mg	Zabkeksz , Gyümölcs energia 76.11 kcal zsír 0.11 g tel zsírsav 0.13 g fehérje 0.64 g szénhidrát 17.4 g só 2.57 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Tej ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Vaj ⁽⁷⁾ , Méz energia 336.88 kcal zsír 10.98 g tel zsírsav 1.64 g fehérje 10.75 g szénhidrát 48.27 g só 188.57 mg	Citromos tea, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Paprika , Kenőmájás energia 279.69 kcal zsír 7.42 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 10.1 g szénhidrát 42.11 g só 383.8 mg	Házi körözött ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcs tea energia 219.18 kcal zsír 1.91 g tel zsírsav 0.12 g fehérje 8.82 g szénhidrát 41.32 g só 418.17 mg	Négymagos kifli ^(1,11) , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin 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 graham kenyér ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12), Citromos tea energia 232.17 kcal zsír 2.3 g tel zsírsav 1 g fehérje 10.66 g szénhidrát 41.73 g só 228.45 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tárkonyos zöldséglevés ^(1,7,9,12) , Káposztás tészta ⁽¹⁾ , Porcukor szórat energia 420.24 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 0.77 g fehérje 9.39 g szénhidrát 75.59 g só 850.94 mg	Zöldborsólevés ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Mandulás kéreggel sült halfilé ^(1,3,4,8,10) , Grillezett zöldségek energia 427.5 kcal zsír 16.06 g tel zsírsav 2.26 g fehérje 30.49 g szénhidrát 38.48 g só 799.74 mg	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Barbecue csirkemell (9,10), Zöldfűszeres bulgur ⁽¹⁾ , Gyümölcs , Majonéz káposztasaláta BG ^(3,7,10,12) energia 881.3 kcal zsír 26.18 g tel zsírsav 4.99 g fehérje 39.18 g szénhidrát 124.83 g só 1989.04 mg	Tarjás sárgaborsólevés ^(1,9) , Túrós brokkolis frittata ^(3,7) , Steak burgonya energia 614.57 kcal zsír 26.73 g tel zsírsav 6.15 g fehérje 25.61 g szénhidrát 65.93 g só 1420.3 mg	Párolt brokkoli fél adag , Paprikás sült csirkerecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Hagymás tört burgonya , Ízes bukta ^(1,3,7) energia 588.36 kcal zsír 30.22 g tel zsírsav 3 g fehérje 21.47 g szénhidrát 54.6 g só 927.83 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém (7) energia 57.65 kcal zsír 4.66 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.3 g szénhidrát 2.62 g só 79.5 mg	Kakaós csiga ^(1,7) energia 49.4 kcal zsír 2.4 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.7 g szénhidrát 5.9 g só 0 mg	kockasajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ energia 5.8 kcal zsír 0.09 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.25 g szénhidrát 1 g só 6.85 mg	Margarin , Jégsapretek , Gépsonka , TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ energia 67 kcal zsír 8.01 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.88 g szénhidrát 2.37 g só 9.57 mg	Zabkeksz , Gyümölcs energia 76.11 kcal zsír 0.11 g tel zsírsav 0.13 g fehérje 0.64 g szénhidrát 17.4 g só 2.57 mg
Tízórai ELTE-TTM FELSŐS	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 gabonapchely , 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⁾ , Gyümölcs tea energia 85.46 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 12.35 g só 191.94 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Jégsapretek , Kakaó rizstejből energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 mg	Sonka , Paprika , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Gyümölcs tea energia 87.52 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 12.68 g só 189.72 mg
Ebéd ELTE-TTM FELSŐS	Tárkonyos zöldséglevés ^(9,12) , Szárnyas brassói , Csemege uborka (é.sz.) energia 574.38 kcal zsír 15.85 g tel zsírsav 7.06 g fehérje 27.85 g szénhidrát 79.1 g só 1776.97 mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 759.08 kcal zsír 22.82 g tel zsírsav 2.85 g fehérje 34.44 g szénhidrát 102.6 g só 2011.49 mg	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ , Barbecue csirkemell ^(9,10) , Burgonya , Sósokamártás diétás , Gyümölcs energia 663.45 kcal zsír 16.26 g tel zsírsav 1.75 g fehérje 33.68 g szénhidrát 93.18 g só 2279.23 mg	Sárgaborsólevés szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 776.37 kcal zsír 22.47 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 30.97 g szénhidrát 112.39 g só 729.31 mg	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Növényi sajtos pulykaragu , Párolt brokkoli fél adag , Párolt rizs fél adag energia 584.69 kcal zsír 19.09 g tel zsírsav 2.63 g fehérje 30.3 g szénhidrát 71.95 g só 1315.47 mg
Uzsonna ELTE-TTM FELSŐS	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 , Paprika , Kenőmájás diétás ^(6,10) energia 113.24 kcal zsír 12.14 g tel zsírsav 3.81 g fehérje 5.18 g szénhidrát 2.25 g só 335.27 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	Margarin , Miniméz 1 db , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ 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. Ráktételt 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűk 14. Csillagfürt	

Étkezés	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka 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 , 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	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcstea energia 220.47 kcal zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.42 g szénhidrát 36.33 g só 218.28 mg	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó rizstejből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.65 g só 161.53 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Paprika , Gyümölcstea energia 768.74 kcal zsír 13.06 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.52 g szénhidrát 137.89 g só 867.5 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Tárkonyos zöldséglevés ^(9,12) , Szárnyas brassói , Csemege uborka (é.sz.) energia 506.58 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 6.18 g fehérje 24.71 g szénhidrát 72.14 g só 1321.93 mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 656.13 kcal zsír 20.5 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 29.18 g szénhidrát 87.63 g só 1669.03 mg	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ , Barbecue csirkemell ^(9,10) , Burgonya , Sóskamártás diétás , Gyümölcs energia 559.9 kcal zsír 14.02 g tel zsírsav 1.54 g fehérje 28.93 g szénhidrát 77.49 g só 1940.16 mg	Sárgaborsólevés szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 609.95 kcal zsír 17.6 g tel zsírsav 1.05 g fehérje 24.73 g szénhidrát 88.06 g só 646.67 mg	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Növényi sajtos pulykaragu , Párolt brokkoli fél adag , Párolt rizs fél adag energia 487.94 kcal zsír 15.36 g tel zsírsav 2.24 g fehérje 25.72 g szénhidrát 60.9 g só 1059.42 mg
Uzsonna ELTE GTM 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	Paprika , Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin 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 , Gyümölcs energia 227.6 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 4.47 g szénhidrát 43.72 g só 31.2 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 , 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	Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka 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	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	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Jégcsapretek energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej- tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , 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	Tárkonyos zöldséglevés ^(9,12) , Szárnyas brassói , Csemege uborka (é.sz.) energia 506.58 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 6.18 g fehérje 24.71 g szénhidrát 72.14 g só 1321.93 mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Csemege uborka (é.sz.) energia 656.13 kcal zsír 20.5 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 29.18 g szénhidrát 87.63 g só 1669.03 mg	Daragaluska leves (kukoricadarából) ⁽⁹⁾ , Barbecue csirkemell ^(9,10) , Burgonya , Sóskamártás diétás , Gyümölcs energia 559.9 kcal zsír 14.02 g tel zsírsav 1.54 g fehérje 28.93 g szénhidrát 77.49 g só 1940.16 mg	Sárgaborsólevés szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 609.95 kcal zsír 17.6 g tel zsírsav 1.05 g fehérje 24.73 g szénhidrát 88.06 g só 646.67 mg	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Növényi sajtos pulykaragu , Párolt brokkoli fél adag , Párolt rizs fél adag energia 487.94 kcal zsír 15.36 g tel zsírsav 2.24 g fehérje 25.72 g szénhidrát 60.9 g só 1059.42 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	Paprika , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej- tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt	

Étlap
(2024.10.14. - 2024.10.18.)

Étkezés	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Briós ^(1,6) , Tej ⁽⁷⁾ energia 82 kcal zsír 2,51 g tel zsírsav 1,26 g fehérje 5,3 g szénhidrát 9,29 g só 91,35 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres ricottakrém ⁽⁷⁾ , Gyümölcs tea	Kakaó ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ , Margarin	Padlizsánkrem ^(3,10) , Citromos tea, TK graham kenyér ⁽¹⁾	TK kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , Gyümölcs tea
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Sütőtökrémleves ^(1,7) , Pirított tökmag, Zöldséges tojásos rizottó ⁽³⁾ , Sajtszórat ⁽⁷⁾ energia 484,99 kcal zsír 18,66 g tel zsírsav 5,73 g fehérje 13,34 g szénhidrát 64,59 g só 780 mg	Tejfölös karalábéleves ^(1,7,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Lencsefőzelék ^(1,7,10) , Sertéspörkölt ⁽¹⁾ energia 638,93 kcal zsír 32,92 g tel zsírsav 8,99 g fehérje 28,63 g szénhidrát 55,29 g só 1328,04 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 604,08 kcal zsír 23,76 g tel zsírsav 3,25 g fehérje 24,11 g szénhidrát 71,4 g só 1683,19 mg	Zabgaluska leves ^(1,3,9) , Mézes-mustáros grillezett csirkefalatok ⁽¹⁰⁾ , Vadrizses rizi-bizi, Gyümölcs energia 568,92 kcal zsír 14,75 g tel zsírsav 2,34 g fehérje 26,13 g szénhidrát 81,43 g só 1319,14 mg	Vanília croissant ^(1,3,7) , Penne tészta ⁽¹⁾ , Tonhalas szósz ^(2,4,7,12) energia 855,41 kcal zsír 37,68 g tel zsírsav 5,83 g fehérje 31,68 g szénhidrát 97,21 g só 430,41 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin, Szalámi csemege, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia 94,8 kcal zsír 10,93 g tel zsírsav 0 g fehérje 4,44 g szénhidrát 1,86 g só 247,86 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Jégsapretek energia 62,67 kcal zsír 5,29 g tel zsírsav 0,02 g fehérje 6,13 g szénhidrát 2,73 g só 88,66 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin, Zala felvágott, Paprika energia 68,17 kcal zsír 8,05 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,88 g szénhidrát 2,41 g só 6,18 mg	Dejós 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	Margarin, Uborka, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Szelet sajt ⁽⁷⁾ energia 79,99 kcal zsír 8,8 g tel zsírsav 3,05 g fehérje 5,37 g szénhidrát 2,03 g só 151,5 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Briós ^(1,6) , Tej ⁽⁷⁾ energia 82 kcal zsír 2,51 g tel zsírsav 1,26 g fehérje 5,3 g szénhidrát 9,29 g só 91,35 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres ricottakrém ⁽⁷⁾ , Gyümölcs tea	Kakaó ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ , Margarin	Padlizsánkrem ^(3,10) , Citromos tea, TK graham kenyér ⁽¹⁾	TK kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , Gyümölcs tea
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Sütőtökrémleves ^(1,7) , Pirított tökmag, Debreceni sertéstokány ^(1,9) , Petrezselymes bulgur ⁽¹⁾ energia 729,06 kcal zsír 35,59 g tel zsírsav 9,72 g fehérje 25,24 g szénhidrát 79,79 g só 1156,92 mg	Tejfölös karalábéleves ^(1,7,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Sajttal sült csirkemell ⁽⁷⁾ , Tört burgonya, Savanyúság (é.sz.) energia 524,51 kcal zsír 19,89 g tel zsírsav 3,9 g fehérje 22,2 g szénhidrát 61,08 g só 1463,54 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Reszelt csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka (é.sz.) energia 660,93 kcal zsír 20,87 g tel zsírsav 3,14 g fehérje 25,4 g szénhidrát 91,57 g só 1218,95 mg	Zabgaluska leves ^(1,3,9) , Húsgombóc pulykahúsból ⁽³⁾ , Káposzta körités ^(1,9) , Gyümölcs, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 555,88 kcal zsír 12,51 g tel zsírsav 2,68 g fehérje 26,82 g szénhidrát 81,99 g só 993,3 mg	Vanília croissant ^(1,3,7) , Színes pulykavagdalt ^(1,3) , Tepsiben sült zöldségek energia 579,24 kcal zsír 27,27 g tel zsírsav 2,81 g fehérje 24,03 g szénhidrát 54,24 g só 814,38 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin, Szalámi csemege, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia 94,8 kcal zsír 10,93 g tel zsírsav 0 g fehérje 4,44 g szénhidrát 1,86 g só 247,86 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Jégsapretek energia 62,67 kcal zsír 5,29 g tel zsírsav 0,02 g fehérje 6,13 g szénhidrát 2,73 g só 88,66 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin, Zala felvágott, Paprika energia 68,17 kcal zsír 8,05 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,88 g szénhidrát 2,41 g só 6,18 mg	Dejós 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	Margarin, Uborka, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Szelet sajt ⁽⁷⁾ energia 79,99 kcal zsír 8,8 g tel zsírsav 3,05 g fehérje 5,37 g szénhidrát 2,03 g só 151,5 mg
<p>1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétél és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt</p>					

Étkezés	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka 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 , 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	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Paprika , Gyümölcstea energia 222.53 kcal zsír 7.21 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.48 g szénhidrát 36.66 g só 216.06 mg	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó rizstefből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.65 g só 161.53 mg	Uborka , Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Gyümölcstea energia 766.68 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.46 g szénhidrát 137.56 g só 869.72 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal , Céklasaláta (é.sz.) energia 545.82 kcal zsír 13.43 g tel zsírsav 3.65 g fehérje 23.44 g szénhidrát 81.82 g só 1089.62 mg	Reszelt tésztales BG ⁽⁹⁾ , Lencsefőzelék diétás ⁽¹⁰⁾ , Sertéspörkölt energia 541.96 kcal zsír 25.61 g tel zsírsav 6.81 g fehérje 26.87 g szénhidrát 50.29 g só 1323.91 mg	Paradisomleves diétás , Rántott csirkemell (GM, TM) , Burgonyapüré , Csemege uborka (é.sz.) energia 502.48 kcal zsír 7.83 g tel zsírsav 0.99 g fehérje 22.59 g szénhidrát 83.73 g só 1569.11 mg	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ , Húsgombóc , Steak burgonya kisadag , Káposzta körítés , Gyümölcs energia 640.24 kcal zsír 15.77 g tel zsírsav 3.09 g fehérje 26.89 g szénhidrát 94.9 g só 1712.33 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Mustáros halsteak ^(4,10) , Párolt rizs , Vegyes saláta energia 589.87 kcal zsír 17.15 g tel zsírsav 2.23 g fehérje 33.8 g szénhidrát 73.76 g só 1840.83 mg
Uzsonna ELTE GTM 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 , 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 ⁽⁶⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 227.6 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 4.47 g szénhidrát 43.72 g só 31.2 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	Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás- szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka 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 , 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	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej- tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , 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	Kakaó rizstefből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Jégcsapretek energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 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
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal , Céklasaláta (é.sz.) energia 545.82 kcal zsír 13.43 g tel zsírsav 3.65 g fehérje 23.44 g szénhidrát 81.82 g só 1089.62 mg	Reszelt tésztales BG ⁽⁹⁾ , Lencsefőzelék diétás ⁽¹⁰⁾ , Sertéspörkölt energia 541.96 kcal zsír 25.61 g tel zsírsav 6.81 g fehérje 26.87 g szénhidrát 50.29 g só 1323.91 mg	Paradisomleves diétás , Rántott csirkemell (GM, TM) , Burgonyapüré , Csemege uborka (é.sz.) energia 502.48 kcal zsír 7.83 g tel zsírsav 0.99 g fehérje 22.59 g szénhidrát 83.73 g só 1569.11 mg	Tavaszi zöldségleves diétás ⁽⁹⁾ , Húsgombóc , Steak burgonya kisadag , Káposzta körítés , Gyümölcs energia 640.24 kcal zsír 15.77 g tel zsírsav 3.09 g fehérje 26.89 g szénhidrát 94.9 g só 1712.33 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Mustáros halsteak ^(4,10) , Párolt rizs , Vegyes saláta energia 589.87 kcal zsír 17.15 g tel zsírsav 2.23 g fehérje 33.8 g szénhidrát 73.76 g só 1840.83 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 , 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 ⁽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. Szézzammag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étlap
(2024.10.21. - 2024.10.25.)

Étkezés	Hétfő 2024.10.21.	Kedd 2024.10.22.	Szerda 2024.10.23.	Csütörtök 2024.10.24.	Péntek 2024.10.25.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcsstea energia 49.2 kcal zsír 0.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.81 g szénhidrát 10 g só 10.09 mg	Margarin , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) energia 183.9 kcal zsír 8.44 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 7.59 g szénhidrát 26.08 g só 80.24 mg	-	Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás energia 256.88 kcal zsír 7.48 g tel zsírsav 3.21 g fehérje 9.31 g szénhidrát 37.12 g só 383.03 mg	Lekvár , Margarin , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 253.12 kcal zsír 4.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.37 g szénhidrát 53.38 g só 111.69 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Fűszeres sertésapró ⁽⁹⁾ , Gyümölcs energia 585.22 kcal zsír 25.69 g tel zsírsav 7.57 g fehérje 23.6 g szénhidrát 63.1 g só 1078.01 mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Teriyaki csirkemell ^(1,6,11) , Párolt rizs , kenyérkocka ⁽¹⁾ energia 543.96 kcal zsír 14.74 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 1.32 g szénhidrát 74.59 g só 1061.55 mg	-	Jókai bableves ^(1,6,7,9) , Metélt tészta ⁽¹⁾ , Mák szórat energia 739.85 kcal zsír 35.64 g tel zsírsav 7.03 g fehérje 27.37 g szénhidrát 100.39 g só 1164.22 mg	Rántott csirkemell ^(1,3) , Tört burgonya , Céklasaláta (é.sz.) , Rostos gyümölcsle energia 490.62 kcal zsír 13.85 g tel zsírsav 1.56 g fehérje 20.62 g szénhidrát 69.93 g só 1246.1 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsaprek , Margarin energia 193.24 kcal zsír 4.88 g tel zsírsav 0.19 g fehérje 11.32 g szénhidrát 34.02 g só 282.36 mg	Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia 58.15 kcal zsír 4.66 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.32 g szénhidrát 2.71 g só 79.86 mg	-	Margarin , Paprika , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ energia 22.76 kcal zsír 4.36 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 1.05 g szénhidrát 2.07 g só 125.42 mg	Stangli ⁽¹⁾ , kockasajt ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb energia 1379 kcal zsír 3.64 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 47.47 g szénhidrát 287.68 g só 1051.24 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcsstea energia 49.2 kcal zsír 0.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.81 g szénhidrát 10 g só 10.09 mg	Margarin , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) energia 183.9 kcal zsír 8.44 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 7.59 g szénhidrát 26.08 g só 80.24 mg	-	Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás energia 256.88 kcal zsír 7.48 g tel zsírsav 3.21 g fehérje 9.31 g szénhidrát 37.12 g só 383.03 mg	Lekvár , Margarin , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 253.12 kcal zsír 4.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.37 g szénhidrát 53.38 g só 111.69 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Mascarpone penne besütve ^(1,7) , Gyümölcs energia 597.35 kcal zsír 15.31 g tel zsírsav 3.95 g fehérje 24.65 g szénhidrát 78.26 g só 717.49 mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Rakott karfiol bulgarral ^(1,7) , kenyérkocka ⁽¹⁾ energia 527.96 kcal zsír 26.5 g tel zsírsav 4.38 g fehérje 20.74 g szénhidrát 50.97 g só 917.36 mg	-	Jókai bableves ^(1,6,7,9) , Töltött gombafejek ^(1,3,7) , Burgonyakrokkett ^(1,3,7) energia 895.09 kcal zsír 42.28 g tel zsírsav 12.61 g fehérje 38.27 g szénhidrát 88.44 g só 1164.25 mg	Spagetti tészta ⁽¹⁾ , Bolognai szósz (sertés, marha) ^(9,12) , Sajtszórat ⁽⁷⁾ , Rostos gyümölcsle energia 519.63 kcal zsír 18.06 g tel zsírsav 3.19 g fehérje 21.86 g szénhidrát 60.5 g só 826.89 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsaprek , Margarin energia 193.24 kcal zsír 4.88 g tel zsírsav 0.19 g fehérje 11.32 g szénhidrát 34.02 g só 282.36 mg	Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia 58.15 kcal zsír 4.66 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.32 g szénhidrát 2.71 g só 79.86 mg	-	Margarin , Paprika , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ energia 22.76 kcal zsír 4.36 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 1.05 g szénhidrát 2.07 g só 125.42 mg	Stangli ⁽¹⁾ , kockasajt ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb energia 1379 kcal zsír 3.64 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 47.47 g szénhidrát 287.68 g só 1051.24 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Margarin , Jégcsaprek , Rostos gyümölcsle , Gluténmentes abonett 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 , 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	-	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó riztejből , Margarin , Paprika , Tojás ⁽³⁾ energia 779.93 kcal zsír 10.33 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.69 g só 158.14 mg	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes abonett , Gyümölcsstea energia 779.93 kcal zsír 13.07 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.71 g szénhidrát 140.41 g só 916.73 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Vega erőleves cérnametélttel , Zöldborsó főzelék diétás , Növényi sajt szelet grillezve , Gyümölcs energia 543.85 kcal zsír 21.73 g tel zsírsav 14.06 g fehérje 10.42 g szénhidrát 75.71 g só 670.49 mg	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott napraforgómag , Teriyaki csirkemell ^(6,11) , Párolt rizs energia 539.64 kcal zsír 16.31 g tel zsírsav 1.41 g fehérje 10.42 g szénhidrát 70.42 g só 1030.9 mg	-	Jókai bableves baromfi virslivel ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 746 kcal zsír 27.75 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 27.97 g szénhidrát 118.96 g só 811.92 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Steak burgonya , Uborka saláta energia 608.58 kcal zsír 25.37 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 22.38 g szénhidrát 71.94 g só 1550.15 mg
Uzsonna ELTE GTM 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	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka , Gluténmentes abonett 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 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 , Miniméz 1 db , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ 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. Rák-félék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójaabban 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. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2024.10.21.	Kedd 2024.10.22.	Szerda 2024.10.23.	Csütörtök 2024.10.24.	Péntek 2024.10.25.
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcsle 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 , 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	- -	Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó rizstejből , Margarin , Paprika energia 251.9 kcal zsír 10.33 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.69 g só 158.14 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcslea energia 779.93 kcal zsír 13.07 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.71 g szénhidrát 140.41 g só 916.73 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Vega erőleves cénametétllet , Zöldborsó főzelék diétás , Növényi sajt szelet grillezve , Gyümölcs energia 543.85 kcal zsír 21.73 g tel zsírsav 14.06 g fehérje 10.42 g szénhidrát 75.71 g só 670.49 mg	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott napraforgómag , Teriyaki csirkemell ^(6,11) , Párolt rizs energia 539.64 kcal zsír 16.31 g tel zsírsav 1.41 g fehérje 26.96 g szénhidrát 70.42 g só 1030.9 mg	- -	Jókai bableves baromfi virslivel ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 746 kcal zsír 27.75 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 118.96 g só 811.92 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Steak burgonya , Uborka saláta energia 608.58 kcal zsír 25.37 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 22.38 g szénhidrát 71.94 g só 1550.15 mg
Uzsonna ELTE GTM 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 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 gyümölcsle 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 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	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , 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	Vega erőleves cénametétllet , Zöldborsó főzelék diétás , Növényi sajt szelet grillezve , Gyümölcs energia 543.85 kcal zsír 21.73 g tel zsírsav 14.06 g fehérje 10.42 g szénhidrát 75.71 g só 670.49 mg	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott napraforgómag , Teriyaki csirkemell ^(6,11) , Párolt rizs energia 539.64 kcal zsír 16.31 g tel zsírsav 1.41 g fehérje 26.96 g szénhidrát 70.42 g só 1030.9 mg	- -	Jókai bableves baromfi virslivel ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 746 kcal zsír 27.75 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 27.97 g szénhidrát 118.96 g só 811.92 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Steak burgonya , Uborka saláta energia 608.58 kcal zsír 25.37 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 22.38 g szénhidrát 71.94 g só 1550.15 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 , 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	- -	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt</p>					