

# Étlap

## (2024.11.04. - 2024.11.08.)

Étkezés	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Margarin, Tejeskávé <sup>(7)</sup> energia 112.22 kcal zsír 6.26 g tel zsírsav 1.23 g fehérje 5.55 g szénhidrát 15.44 g só 84.74 mg	Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea 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 kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 204.79 kcal zsír 3.33 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 5.79 g szénhidrát 37.47 g só 384.78 mg	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek, Gyümölcs tea energia 227.62 kcal zsír 1.94 g tel zsírsav 0.13 g fehérje 9.29 g szénhidrát 43.02 g só 422.33 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> , Citromos tea energia 59.36 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 12.73 g só 4.53 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tejfölös yongybablevés <sup>(1,7,9)</sup> , Szilvás gombóc <sup>(1)</sup> , Porcukor szórat energia 426.37 kcal zsír 14.52 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 11.57 g szénhidrát 61.91 g só 800.39 mg	Hamis gulyásleves <sup>(9)</sup> , Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Sült virsli, Gyümölcs, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 632.5 kcal zsír 24.7 g tel zsírsav 7.54 g fehérje 19.79 g szénhidrát 79.3 g só 1502.46 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Rántott halrudak <sup>(1,3,4)</sup> , Petrezselymes burgonya, Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> energia 660.48 kcal zsír 24.79 g tel zsírsav 5.5 g fehérje 21.9 g szénhidrát 86.12 g só 1151.13 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Spagetti tészta <sup>(1)</sup> , Bolognai szósz (sertés, marha) <sup>(9,12)</sup> , Sajtszórat <sup>(7)</sup> energia 589.55 kcal zsír 22.17 g tel zsírsav 3.7 g fehérje 25.93 g szénhidrát 63.76 g só 1242.63 mg	Mézes-mustáros pulykaragu <sup>(1,10)</sup> , Snidlinges bulgur <sup>(1)</sup> , Dejós búrkifli <sup>(1,3,6,7)</sup> energia 473.29 kcal zsír 12.54 g tel zsírsav 2.16 g fehérje 26.93 g szénhidrát 67.97 g só 898.38 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin, Szalámi csemege, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , 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 <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	Sárgarépa hasáb, Pizzás csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 25.18 kcal zsír 0.31 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.71 g szénhidrát 4.79 g só 50.05 mg	Lekvár, Vaj <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 131.18 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 14.18 g só 8.22 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Uborka energia 58.91 kcal zsír 4.67 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.35 g szénhidrát 2.86 g só 80.4 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Margarin, Tejeskávé <sup>(7)</sup> energia 112.22 kcal zsír 6.26 g tel zsírsav 1.23 g fehérje 5.55 g szénhidrát 15.44 g só 84.74 mg	Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea 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 kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 204.79 kcal zsír 3.33 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 5.79 g szénhidrát 37.47 g só 384.78 mg	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek, Gyümölcs tea energia 227.62 kcal zsír 1.94 g tel zsírsav 0.13 g fehérje 9.29 g szénhidrát 43.02 g só 422.33 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> , Citromos tea energia 59.36 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 12.73 g só 4.53 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tejfölös yongybablevés <sup>(1,7,9)</sup> , Gyros, pita <sup>(1)</sup> , sült burgonya, öntet <sup>(7)</sup> , zöld saláta energia 494.51 kcal zsír 12.45 g tel zsírsav 2.39 g fehérje 34.53 g szénhidrát 59.78 g só 1260.13 mg	Hamis gulyásleves <sup>(9)</sup> , Bazsalikomos sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Rizi-bizi, Gyümölcs, Ruby Slaw saláta kis adag (lilakáposztából) <sup>(7)</sup> energia 578.21 kcal zsír 12.87 g tel zsírsav 1.92 g fehérje 29.67 g szénhidrát 84.3 g só 1371.94 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Pásztorharonya <sup>(1)</sup> , Kovászos uborka (é.sz.) <sup>(1)</sup> energia 605.95 kcal zsír 22.93 g tel zsírsav 6.82 g fehérje 18.4 g szénhidrát 80.62 g só 1145.33 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Rakott brokkoli pulykaomabbal, bulgural <sup>(1,7)</sup> energia 478.24 kcal zsír 19.68 g tel zsírsav 4.3 g fehérje 26.87 g szénhidrát 48.91 g só 914.89 mg	Paprikásan sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Hagymás tört burgonya, Dejós búrkifli <sup>(1,3,6,7)</sup> energia 493.31 kcal zsír 26.69 g tel zsírsav 3.11 g fehérje 19.39 g szénhidrát 43.82 g só 922.78 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin, Szalámi csemege, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , 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 <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	Sárgarépa hasáb, Pizzás csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 25.18 kcal zsír 0.31 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.71 g szénhidrát 4.79 g só 50.05 mg	Lekvár, Vaj <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 131.18 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 14.18 g só 8.22 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Uborka energia 58.91 kcal zsír 4.67 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.35 g szénhidrát 2.86 g só 80.4 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, Jégcsapretek energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Gluténmentes abonett, Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka, Gyümölcs tea energia 811.08 kcal zsír 16.93 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.64 g szénhidrát 137.58 g só 845.72 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Gyöngybablevés <sup>(9)</sup> , Grízes tészta mentes, Lekvár öntet, Porcukor szórat energia 816.31 kcal zsír 14.08 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 22.28 g szénhidrát 149.06 g só 843.29 mg	Hamis gulyásleves <sup>(9)</sup> , Tökfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs energia 553.19 kcal zsír 29.48 g tel zsírsav 1.06 g fehérje 18.15 g szénhidrát 52.03 g só 843.02 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Hal steak <sup>(4)</sup> , Petrezselymes burgonya, Ketchup energia 503.65 kcal zsír 9.99 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 29.61 g szénhidrát 72.65 g só 952.16 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta, Bolognai szósz pulykából energia 575.34 kcal zsír 15.46 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 26.21 g szénhidrát 81.22 g só 1281.6 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Mézes-mustáros pulykaragu diétás <sup>(10)</sup> , Snidlinges párolt rizs energia 508.97 kcal zsír 13.31 g tel zsírsav 2.82 g fehérje 25.43 g szénhidrát 70.96 g só 1077.02 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, Sárgarépa hasáb, Sonka 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, 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 GTM 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, 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 <sup>(6)</sup> , Margarin, Sárgarépa hasáb, Sonka, Gyümölcs tea energia 233.72 kcal zsír 7.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.67 g szénhidrát 39.18 g só 265.29 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , 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, Uborka, Gyümölcs tea energia 766.68 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.46 g szénhidrát 137.56 g só 869.72 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. 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. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Ebéd ELTE-GTM ALSOS	Gyöngybabaleves <sup>(9)</sup> , Grízés tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórat energia 816.31 kcal zsír 14.08 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 22.28 g szénhidrát 149.06 g só 843.29 mg	Hamis gulyásleves <sup>(9)</sup> , Tököfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs energia 553.19 kcal zsír 29.48 g tel zsírsav 1.06 g fehérje 18.15 g szénhidrát 52.03 g só 843.02 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Hal steak <sup>(4)</sup> , Petrezselymes burgonya , Ketchup energia 503.65 kcal zsír 9.99 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 29.61 g szénhidrát 72.65 g só 952.16 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 575.34 kcal zsír 15.46 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 26.21 g szénhidrát 81.22 g só 1281.6 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Mézes-mustáros pulykaragu diétás <sup>(10)</sup> , Snidlinges párolt rizs energia 508.97 kcal zsír 13.31 g tel zsírsav 2.82 g fehérje 25.43 g szénhidrát 70.96 g só 1077.02 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 <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 , 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 <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 , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea 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 , 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 , Uborka , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Gyöngybabaleves <sup>(9)</sup> , Grízés tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórat energia 816.31 kcal zsír 14.08 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 22.28 g szénhidrát 149.06 g só 843.29 mg	Hamis gulyásleves <sup>(9)</sup> , Tököfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs energia 553.19 kcal zsír 29.48 g tel zsírsav 1.06 g fehérje 18.15 g szénhidrát 52.03 g só 843.02 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Hal steak <sup>(4)</sup> , Petrezselymes burgonya , Ketchup energia 503.65 kcal zsír 9.99 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 29.61 g szénhidrát 72.65 g só 952.16 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 575.34 kcal zsír 15.46 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 26.21 g szénhidrát 81.22 g só 1281.6 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Mézes-mustáros pulykaragu diétás <sup>(10)</sup> , Snidlinges párolt rizs energia 508.97 kcal zsír 13.31 g tel zsírsav 2.82 g fehérje 25.43 g szénhidrát 70.96 g só 1077.02 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. 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. Puhatestiek 14. Csillagfürt	

# Étlap

## (2024.11.11. - 2024.11.15.)

Étkezés	Hétfő 2024.11.11.	Kedd 2024.11.12.	Szerda 2024.11.13.	Csütörtök 2024.11.14.	Péntek 2024.11.15.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Libazsír , Citromos tea , TK graham 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	Szezámagos sajtkrém <sup>(7,11)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcsstea energia 244.9 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.95 g szénhidrát 37.94 g só 188.49 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Méz , Tej <sup>(7)</sup> energia 285.2 kcal zsír 6.8 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 11.18 g szénhidrát 51.57 g só 188.46 mg	Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Jégcsapretek energia 217.81 kcal zsír 2.46 g tel zsírsav 1.05 g fehérje 10.45 g szénhidrát 38.14 g só 232.61 mg	Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Molnárika <sup>(1,3,7)</sup> energia 109.92 kcal zsír 6.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 5.57 g szénhidrát 14.28 g só 79.54 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Libaapróléklevés <sup>(9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Sajtszórat <sup>(7)</sup> , Tejföl öntet <sup>(7)</sup> energia 536.84 kcal zsír 23.2 g tel zsírsav 11.3 g fehérje 18.81 g szénhidrát 62.04 g só 1154.53 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> , Zabkorpás stefánia pulykavagdalt <sup>(1,3)</sup> , Gyümölcs energia 716.98 kcal zsír 20.83 g tel zsírsav 4.05 g fehérje 31.55 g szénhidrát 98.12 g só 1240.42 mg	Meggyleves <sup>(1,7,12)</sup> , Biogastro csirketokány <sup>(1)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia 622.85 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 2.75 g fehérje 26.37 g szénhidrát 101.02 g só 988.65 mg	Édesburgonyás sárgarépakrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pirított vöröshagyma szórat , Pincepörkölt , Csemege uborka (é.sz.) energia 549.9 kcal zsír 28.78 g tel zsírsav 7.72 g fehérje 18.06 g szénhidrát 52.72 g só 1107.36 mg	Almával sajttal sült csirkemell <sup>(7)</sup> , Rizi-bizi , Rostos gyümölcslé energia 439.95 kcal zsír 11.66 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 21.12 g szénhidrát 62.58 g só 619.01 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 89.2 kcal zsír 9.35 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 6 g szénhidrát 2.59 g só 169.57 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 36.9 kcal zsír 4.89 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.42 g szénhidrát 2.07 g só 188.51 mg	Kenőmájás , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 87.55 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.25 g szénhidrát 1.62 g só 282.5 mg	Tökmagos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 11.48 kcal zsír 0.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.55 g szénhidrát 1 g só 10 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Zala felvágott energia 79.36 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.07 g szénhidrát 4.93 g só 55.41 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Libazsír , Citromos tea , TK graham 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	Szezámagos sajtkrém <sup>(7,11)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcsstea energia 244.9 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.95 g szénhidrát 37.94 g só 188.49 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Méz , Tej <sup>(7)</sup> energia 285.2 kcal zsír 6.8 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 11.18 g szénhidrát 51.57 g só 188.46 mg	Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Jégcsapretek energia 217.81 kcal zsír 2.46 g tel zsírsav 1.05 g fehérje 10.45 g szénhidrát 38.14 g só 232.61 mg	Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Molnárika <sup>(1,3,7)</sup> energia 109.92 kcal zsír 6.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 5.57 g szénhidrát 14.28 g só 79.54 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Libaapróléklevés <sup>(9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Sült debreceni kolbász , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 691.77 kcal zsír 35.56 g tel zsírsav 13.37 g fehérje 23.84 g szénhidrát 67.54 g só 1671.41 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Afrikai harcsapaprikás <sup>(1,4,7)</sup> , Tészta <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 723.62 kcal zsír 18.56 g tel zsírsav 2.9 g fehérje 20.09 g szénhidrát 107.81 g só 1209.94 mg	Meggyleves <sup>(1,7,12)</sup> , Füstölt gomolyás, sütőtökös <sup>(7)</sup> , Céklasaláta (é.sz.) energia 575.64 kcal zsír 16.83 g tel zsírsav 1.56 g fehérje 14.51 g szénhidrát 90.09 g só 925.44 mg	Édesburgonyás sárgarépakrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pirított vöröshagyma szórat , Erdélyi rakott káposzta pulykából <sup>(7)</sup> energia 436.26 kcal zsír 21.29 g tel zsírsav 6.36 g fehérje 16.35 g szénhidrát 43.64 g só 1247.6 mg	Hüsgombóc <sup>(3)</sup> , Burgonya , Paradicsommártás <sup>(1)</sup> , Rostos gyümölcslé energia 507.94 kcal zsír 15.67 g tel zsírsav 0.06 g fehérje 17.84 g szénhidrát 71.88 g só 1388.35 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 89.2 kcal zsír 9.35 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 6 g szénhidrát 2.59 g só 169.57 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 36.9 kcal zsír 4.89 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.42 g szénhidrát 2.07 g só 188.51 mg	Kenőmájás , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 87.55 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.25 g szénhidrát 1.62 g só 282.5 mg	Tökmagos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 11.48 kcal zsír 0.55 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.55 g szénhidrát 1 g só 10 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Zala felvágott energia 79.36 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.07 g szénhidrát 4.93 g só 55.41 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 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> , Margarin , Jégcsapretek energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 824.33 kcal zsír 16.99 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.89 g szénhidrát 140.43 g só 892.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Libaapróléklevés DIÉTÁS BG <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórat energia 413.35 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 2.97 g fehérje 11.5 g szénhidrát 67.06 g só 475.83 mg	Paradicsomleves diétás , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 677.15 kcal zsír 16.73 g tel zsírsav 3.03 g fehérje 32.22 g szénhidrát 97.04 g só 1217.07 mg	Meggyleves diétás , Biogastro csirketokány , Párolt rizs energia 591.19 kcal zsír 11.77 g tel zsírsav 1.7 g fehérje 21.98 g szénhidrát 97.81 g só 1247.89 mg	Édesburgonyás sárgarépakrémleves , Pirított vöröshagyma szórat , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 434.04 kcal zsír 14.82 g tel zsírsav 3.25 g fehérje 19.34 g szénhidrát 54.63 g só 1130.47 mg	Gombaleves <sup>(9)</sup> , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Rizi-bizi energia 487.98 kcal zsír 16.06 g tel zsírsav 1.64 g fehérje 20.76 g szénhidrát 64.58 g só 976.52 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 , 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 <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 GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Lilahagyma , Rostos gyümölcslé energia 817.75 kcal zsír 11.54 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.15 g	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 <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcsstea energia 220.47 kcal zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.42 g	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 9.99 g	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcsstea energia 779.93 kcal zsír 13.07 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.71 g

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

Étkezés	Hétfő 2024.11.11.		Kedd 2024.11.12.		Szerda 2024.11.13.		Csütörtök 2024.11.14.		Péntek 2024.11.15.			
	szénhidrát	só	szénhidrát	só	szénhidrát	só	szénhidrát	só	szénhidrát	só		
Ebéd ELTE GTM ALSOS	157.51 g	684.44 mg	Libaapróléklevés DIÉTÁS BG <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórat energia 413.35 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 2.97 g fehérje 11.5 g szénhidrát 67.06 g só 475.83 mg		Paradicsomlevés diétás , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 677.15 kcal zsír 16.73 g tel zsírsav 3.03 g fehérje 32.22 g szénhidrát 97.04 g só 1217.07 mg		Meggyleves diétás , Biogastro csirketokány , Párolt rizs energia 591.19 kcal zsír 11.77 g tel zsírsav 1.7 g fehérje 21.98 g szénhidrát 97.81 g só 1247.89 mg		Édesburgonyás sárgarépakrémleves , Pírtott vöröshagyma szórat , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 434.04 kcal zsír 14.82 g tel zsírsav 3.25 g fehérje 19.34 g szénhidrát 54.63 g só 1130.47 mg		Gombaleves <sup>(9)</sup> , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Rizi-bizi energia 487.98 kcal zsír 16.06 g tel zsírsav 1.64 g fehérje 20.76 g szénhidrát 64.58 g só 976.52 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 <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 , 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 <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 , Lilahagyma , Rostos gyümölcslé 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 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 <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea 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	Libaapróléklevés DIÉTÁS BG <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórat energia 413.35 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 2.97 g fehérje 11.5 g szénhidrát 67.06 g só 475.83 mg		Paradicsomlevés diétás , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 677.15 kcal zsír 16.73 g tel zsírsav 3.03 g fehérje 32.22 g szénhidrát 97.04 g só 1217.07 mg		Meggyleves diétás , Biogastro csirketokány , Párolt rizs energia 591.19 kcal zsír 11.77 g tel zsírsav 1.7 g fehérje 21.98 g szénhidrát 97.81 g só 1247.89 mg		Édesburgonyás sárgarépakrémleves , Pírtott vöröshagyma szórat , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 434.04 kcal zsír 14.82 g tel zsírsav 3.25 g fehérje 19.34 g szénhidrát 54.63 g só 1130.47 mg		Gombaleves <sup>(9)</sup> , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Rizi-bizi energia 487.98 kcal zsír 16.06 g tel zsírsav 1.64 g fehérje 20.76 g szénhidrát 64.58 g só 976.52 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 , 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. Földmogyoró 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. Puhatestiek 14. Csillagfűrt								

# Étlap

## (2024.11.18. - 2024.11.22.)

Étkezés	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Lekvár, Margarin, Tej <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 275.55 kcal zsír 6.93 g tel zsírsav 1.25 g fehérje 10.88 g szénhidrát 49.07 g só 190.95 mg	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres ricottakrém <sup>(7)</sup> energia 210.64 kcal zsír 2.68 g tel zsírsav 1.43 g fehérje 7.94 g szénhidrát 37.87 g só 126.62 mg	Margarin, Négymagos kifli <sup>(1,11)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> 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	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 204.79 kcal zsír 3.33 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 5.79 g szénhidrát 37.47 g só 384.78 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> , Jégcsapretek, Gyümölcs tea energia 241.19 kcal zsír 3.03 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 10.95 g szénhidrát 42.11 g só 558.41 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Lebbensleves zöldséggel <sup>(1,9)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Főtt burgonya, Gyümölcs energia 452.06 kcal zsír 8.6 g tel zsírsav 2.66 g fehérje 12.4 g szénhidrát 79.46 g só 1651.87 mg	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Carbonara szósz <sup>(1,6,7)</sup> energia 625.89 kcal zsír 24.32 g tel zsírsav 5.62 g fehérje 23.99 g szénhidrát 76.46 g só 2069.75 mg	Palócleves <sup>(1,7)</sup> , Tejberizs <sup>(7)</sup> , Kakaó szórát energia 550.9 kcal zsír 11.04 g tel zsírsav 4.79 g fehérje 23.48 g szénhidrát 88.36 g só 896.33 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Rántott csirkemell <sup>(1,3)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> energia 492.66 kcal zsír 9.28 g tel zsírsav 2.41 g fehérje 22 g szénhidrát 78.19 g só 979.61 mg	Kakaós croissant <sup>(1,3,7)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból, Savanyúság (ész.) energia 538.16 kcal zsír 17.57 g tel zsírsav 1.83 g fehérje 18.78 g szénhidrát 73.13 g só 877.91 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Uborka, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 85.05 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 3.86 g fehérje 1 g szénhidrát 2.02 g só 79.5 mg	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, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek, Gépsonka energia 219.64 kcal zsír 8.56 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 9.62 g szénhidrát 33.3 g só 112.16 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb, kockasajt <sup>(7)</sup> energia 23.59 kcal zsír 0.16 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.76 g szénhidrát 4.69 g só 57.74 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> energia 85.56 kcal zsír 9.32 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.71 g szénhidrát 1.91 g só 165.41 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Lekvár, Margarin, Tej <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 275.55 kcal zsír 6.93 g tel zsírsav 1.25 g fehérje 10.88 g szénhidrát 49.07 g só 190.95 mg	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres ricottakrém <sup>(7)</sup> energia 210.64 kcal zsír 2.68 g tel zsírsav 1.43 g fehérje 7.94 g szénhidrát 37.87 g só 126.62 mg	Margarin, Négymagos kifli <sup>(1,11)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> 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	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 204.79 kcal zsír 3.33 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 5.79 g szénhidrát 37.47 g só 384.78 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> , Jégcsapretek, Gyümölcs tea energia 241.19 kcal zsír 3.03 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 10.95 g szénhidrát 42.11 g só 558.41 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Lebbensleves zöldséggel <sup>(1,9)</sup> , Mozzarella sült csirkemell <sup>(7)</sup> , Zöldséges bulgur <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 495.17 kcal zsír 12.67 g tel zsírsav 2.66 g fehérje 24.52 g szénhidrát 73.09 g só 978.81 mg	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup> , Húsolyók pulykából <sup>(1,3)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> , Barnamártás <sup>(9)</sup> energia 645.3 kcal zsír 27.95 g tel zsírsav 4.44 g fehérje 26.1 g szénhidrát 69.94 g só 1940.23 mg	Palócleves <sup>(1,7)</sup> , Serpenyős zöldségek, Párolt rizs energia 539.48 kcal zsír 15.06 g tel zsírsav 3.28 g fehérje 20.19 g szénhidrát 79.72 g só 1090.56 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Burgonyás tészta <sup>(1)</sup> , Kovászos uborka (ész.) <sup>(1)</sup> energia 489.46 kcal zsír 9.4 g tel zsírsav 1.79 g fehérje 11.86 g szénhidrát 87.77 g só 1094.04 mg	Kakaós croissant <sup>(1,3,7)</sup> , Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> , Fűszeres sertésapró <sup>(9)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 657.29 kcal zsír 34.23 g tel zsírsav 8 g fehérje 25.27 g szénhidrát 59.32 g só 919.88 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Uborka, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 85.05 kcal zsír 8.06 g tel zsírsav 3.86 g fehérje 1 g szénhidrát 2.02 g só 79.5 mg	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, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek, Gépsonka energia 219.64 kcal zsír 8.56 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 9.62 g szénhidrát 33.3 g só 112.16 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb, kockasajt <sup>(7)</sup> energia 23.59 kcal zsír 0.16 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.76 g szénhidrát 4.69 g só 57.74 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> energia 85.56 kcal zsír 9.32 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.71 g szénhidrát 1.91 g só 165.41 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett, Margarin, Uborka, Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonahely, Tej <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	Sárgarépa hasáb, Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin 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	Jégcsapretek, Gluténmentes abonett, Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea energia 811.97 kcal zsír 16.94 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 23.7 g szénhidrát 137.87 g só 846.89 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Lebbensleves <sup>(9)</sup> , Parajfőzelék diétás, Fűszeres csirkeapró diétás <sup>(9)</sup> , Főtt burgonya, Gyümölcs energia 661.21 kcal zsír 22.75 g tel zsírsav 4.14 g fehérje 27.31 g szénhidrát 84.74 g só 1671.16 mg	Brokkolikrémleves, Pirított napraforgómag, GM spagetti, Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	Palócleves pulykából, Tejberizs diétás, Kakaó szórát energia 556.52 kcal zsír 13.11 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 24.45 g szénhidrát 84.75 g só 767.43 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré energia 698.08 kcal zsír 32.22 g tel zsírsav 1.02 g fehérje 31.11 g szénhidrát 68.17 g só 1007.37 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves, Bácskai rizseshús pulykahúsból, Savanyúság (ész.) energia 472.27 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 18.05 g szénhidrát 67.29 g só 1066.67 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, 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> , 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 GTM ALSOS	Gluténmentes abonett, Margarin, Uborka, Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonahely, 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 <sup>(6)</sup> , Margarin, Sonka, Jégcsapretek, Gyümölcs tea energia 221.36 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.48 g szénhidrát 36.62 g só 219.45 mg	Sárgarépa hasáb, Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó riztejből, Margarin energia 263.09 kcal zsír 10.34 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 10.18 g szénhidrát 37.21 g só 207.37 mg	Jégcsapretek, Gluténmentes abonett, Margarin, Sonka, Gyümölcs tea energia 767.57 kcal zsír 13.02 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 21.52 g szénhidrát 137.85 g só 870.89 mg

1. Glutént tartalmazó gabona  
2. Rákfélék 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. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Lebbencsleves <sup>(9)</sup> , Parajfőzelék diétás , Fűszeres csirkeapró diétás <sup>(9)</sup> , Főtt burgonya , Gyümölcs energia 661.21 kcal zsír 22.75 g tel zsírsav 4.14 g fehérje 27.31 g szénhidrát 84.74 g só 1671.16 mg	Brokkolikrémleves , Piritott napraforgómag , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	Palócleves pulykából , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 556.52 kcal zsír 13.11 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 24.45 g szénhidrát 84.75 g só 767.43 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré energia 698.08 kcal zsír 32.22 g tel zsírsav 1.02 g fehérje 31.11 g szénhidrát 68.17 g só 1007.37 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Savanyúság (é.sz.) energia 472.27 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 18.05 g szénhidrát 67.29 g só 1066.67 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 <sup>(6,10)</sup> , 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 <sup>(6)</sup> , 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 <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 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 , 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 , 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	Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Lebbencsleves <sup>(9)</sup> , Parajfőzelék diétás , Fűszeres csirkeapró diétás <sup>(9)</sup> , Főtt burgonya , Gyümölcs energia 661.21 kcal zsír 22.75 g tel zsírsav 4.14 g fehérje 27.31 g szénhidrát 84.74 g só 1671.16 mg	Brokkolikrémleves , Piritott napraforgómag , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	Palócleves pulykából , Tejberizs diétás , Kakaó szórat energia 556.52 kcal zsír 13.11 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 24.45 g szénhidrát 84.75 g só 767.43 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré energia 698.08 kcal zsír 32.22 g tel zsírsav 1.02 g fehérje 31.11 g szénhidrát 68.17 g só 1007.37 mg	Rozmaringos cukkinikrémleves , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Savanyúság (é.sz.) energia 472.27 kcal zsír 13.89 g tel zsírsav 2.03 g fehérje 18.05 g szénhidrát 67.29 g só 1066.67 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 , 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> , 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. 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

## (2024.11.25. - 2024.11.29.)

Étkezés	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Rostos gyümölcslé energia 64.54 kcal zsír 1.2 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.25 g szénhidrát 12.49 g só 10.01 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Libazsír, Citromos tea , Lilahagyma energia 289.08 kcal zsír 10.5 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 6.17 g szénhidrát 42.03 g só 109.93 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Gyümölcstea energia 233.71 kcal zsír 2.35 g tel zsírsav 1 g fehérje 10.92 g szénhidrát 41.74 g só 228.51 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	Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka energia 203.91 kcal zsír 2.46 g tel zsírsav 0.79 g fehérje 6.16 g szénhidrát 39.2 g só 227.81 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Legényfogó leves (máj nélkül) <sup>(1,7,9,12)</sup> , Metélt tészta <sup>(1)</sup> , Mák szórat energia 564.47 kcal zsír 21.82 g tel zsírsav 2.36 g fehérje 25.37 g szénhidrát 88.46 g só 848.76 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatésza <sup>(1,7)</sup> , Burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> , Rozmaringos pulykaapró <sup>(9)</sup> , Gyümölcs energia 605.37 kcal zsír 19.9 g tel zsírsav 4.83 g fehérje 27.71 g szénhidrát 76.13 g só 1296.45 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Rizi-bizi energia 665.59 kcal zsír 27.76 g tel zsírsav 4.12 g fehérje 23.38 g szénhidrát 78.89 g só 1141.78 mg	Sütőtökrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott tökmag , Rakott zöldbab pulykacombból <sup>(7)</sup> energia 489.3 kcal zsír 23.8 g tel zsírsav 7.88 g fehérje 20.09 g szénhidrát 46.97 g só 750.61 mg	Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> , Tarhonya köret BG <sup>(1)</sup> , Céklasaláta (ész.) , Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup> energia 692.32 kcal zsír 31.91 g tel zsírsav 6.92 g fehérje 21.01 g szénhidrát 77.65 g só 1227.12 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , Paprikás szalámi , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 85.95 kcal zsír 10.3 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.55 g szénhidrát 1.86 g só 247.86 mg	Margarin , Méz , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 62.75 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.48 g szénhidrát 13.48 g só 5.62 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	Csicszeriborsókrém <sup>(10,11)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 62.35 kcal zsír 3.84 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 1.88 g szénhidrát 4.47 g só 284.74 mg	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 74.5 kcal zsír 5.36 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.35 g szénhidrát 5.09 g só 134.51 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Rostos gyümölcslé energia 64.54 kcal zsír 1.2 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.25 g szénhidrát 12.49 g só 10.01 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Libazsír, Citromos tea , Lilahagyma energia 289.08 kcal zsír 10.5 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 6.17 g szénhidrát 42.03 g só 109.93 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Gyümölcstea energia 233.71 kcal zsír 2.35 g tel zsírsav 1 g fehérje 10.92 g szénhidrát 41.74 g só 228.51 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	Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka energia 203.91 kcal zsír 2.46 g tel zsírsav 0.79 g fehérje 6.16 g szénhidrát 39.2 g só 227.81 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Legényfogó leves (máj nélkül) <sup>(1,7,9,12)</sup> , Gombapaprikás <sup>(1,7)</sup> , Párolt rizs , Céklasaláta (ész.) energia 583.06 kcal zsír 20.29 g tel zsírsav 3.9 g fehérje 21.66 g szénhidrát 77.35 g só 1654.29 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatésza <sup>(1,7)</sup> , Natúr sertésszelet , Polenta , Vadas mártás <sup>(1,7,9,10,12)</sup> , Gyümölcs energia 759.62 kcal zsír 30.12 g tel zsírsav 5.76 g fehérje 29.98 g szénhidrát 89.56 g só 1086.26 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Reszelt csirkemáj , Főtt burgonya , Kovászos uborka (ész.) <sup>(1)</sup> energia 544.03 kcal zsír 15.62 g tel zsírsav 3.45 g fehérje 23.97 g szénhidrát 74.69 g só 1191.22 mg	Sütőtökrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott tökmag , Párolt rizs fél adag , Párolt zöldség fél adag <sup>(9)</sup> energia 434.47 kcal zsír 14.63 g tel zsírsav 4.03 g fehérje 12.02 g szénhidrát 62.34 g só 788.92 mg	Gyöngybabfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup> energia 473.36 kcal zsír 18.12 g tel zsírsav 7.55 g fehérje 14.99 g szénhidrát 61.42 g só 410.76 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , Paprikás szalámi , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 85.95 kcal zsír 10.3 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.55 g szénhidrát 1.86 g só 247.86 mg	Margarin , Méz , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 62.75 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.48 g szénhidrát 13.48 g só 5.62 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	Csicszeriborsókrém <sup>(10,11)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 62.35 kcal zsír 3.84 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 1.88 g szénhidrát 4.47 g só 284.74 mg	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 74.5 kcal zsír 5.36 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.35 g szénhidrát 5.09 g só 134.51 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> , Gyümölcstea 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	Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcstea energia 824.33 kcal zsír 16.99 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.89 g szénhidrát 140.43 g só 892.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Legényfogó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 601.32 kcal zsír 20.49 g tel zsírsav 1.53 g fehérje 26.89 g szénhidrát 100.09 g só 842.97 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Rozmaringos pulykaapró <sup>(9)</sup> , Gyümölcs energia 567.72 kcal zsír 18.07 g tel zsírsav 3.6 g fehérje 26.98 g szénhidrát 72.25 g só 1287.09 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi energia 532.67 kcal zsír 10.91 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 21.27 g szénhidrát 86.22 g só 1228.4 mg	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Rakott zöldbab pulykacombból energia 434.35 kcal zsír 17.82 g tel zsírsav 5.16 g fehérje 19.61 g szénhidrát 48.2 g só 730.19 mg	Kertészleves <sup>(9)</sup> , Csirkepörkölt , Kézi tarhonya köret (mentes) , Céklasaláta (ész.) energia 478.97 kcal zsír 15.43 g tel zsírsav 2.54 g fehérje 23.02 g szénhidrát 61.33 g só 1669.29 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 , 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 kenyér <sup>(6)</sup> , 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 <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 GTM 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 , 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 <sup>(6)</sup> , 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	Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin 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 , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcstea energia 779.93 kcal zsír 13.07 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.71 g szénhidrát 140.41 g só 916.73 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. 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. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 601.32 kcal zsír 20.49 g tel zsírsav 1.53 g fehérje 26.89 g szénhidrát 100.09 g só 842.97 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Rozmaringos pulykaapró <sup>(9)</sup> , Gyümölcs energia 567.72 kcal zsír 18.07 g tel zsírsav 3.6 g fehérje 26.98 g szénhidrát 72.25 g só 1287.09 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi energia 532.67 kcal zsír 10.91 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 21.27 g szénhidrát 86.22 g só 1228.4 mg	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Rakott zöldbab pulykacombból energia 434.35 kcal zsír 17.82 g tel zsírsav 5.16 g fehérje 19.61 g szénhidrát 48.2 g só 730.19 mg	Kertészleves <sup>(9)</sup> , Csirkepörkölt , Kézi tarhonya köret (mentes) , Céklaaláta (é.sz.) energia 478.97 kcal zsír 15.43 g tel zsírsav 2.54 g fehérje 23.02 g szénhidrát 61.33 g só 1669.29 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 <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 kenyér <sup>(6)</sup> , 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 <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 , 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 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 <sup>(1)</sup> , 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 <sup>(1)</sup> , 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 , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea 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	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 601.32 kcal zsír 20.49 g tel zsírsav 1.53 g fehérje 26.89 g szénhidrát 100.09 g só 842.97 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Rozmaringos pulykaapró <sup>(9)</sup> , Gyümölcs energia 567.72 kcal zsír 18.07 g tel zsírsav 3.6 g fehérje 26.98 g szénhidrát 72.25 g só 1287.09 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi energia 532.67 kcal zsír 10.91 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 21.27 g szénhidrát 86.22 g só 1228.4 mg	Sütőtökrémleves , Pírtott tökmag , Rakott zöldbab pulykacombból energia 434.35 kcal zsír 17.82 g tel zsírsav 5.16 g fehérje 19.61 g szénhidrát 48.2 g só 730.19 mg	Kertészleves <sup>(9)</sup> , Csirkepörkölt , Kézi tarhonya köret (mentes) , Céklaaláta (é.sz.) energia 478.97 kcal zsír 15.43 g tel zsírsav 2.54 g fehérje 23.02 g szénhidrát 61.33 g só 1669.29 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 , Lilahagyma energia 100.53 kcal zsír 10.72 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.38 g szénhidrát 3.19 g só 281.3 mg	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 , 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>					