

Étlap

(2024.12.02. - 2024.12.06.)

Étkezés	Hétfő 2024.12.02.	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Cítrumos tea energia 203.23 kcal zsír 4.85 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.37 g szénhidrát 40.49 g só 228.17 mg	Lekvár , Margarin , TK kenyér ⁽¹⁾ , Tejescskavé ⁽⁷⁾ energia 300.19 kcal zsír 6.97 g tel zsírsav 1.26 g fehérje 10.95 g szénhidrát 55.04 g só 191.84 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Házi körözött ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea 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	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia 167.6 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.31 g fehérje 6.84 g szénhidrát 28.69 g só 254.35 mg	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 228.52 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.47 g szénhidrát 42.24 g só 292.09 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Frankfurti leves ^(1,7,9) , Tészta ⁽¹⁾ , Paprikás, sajtos mascarpone szósz ^(1,7) energia 742.29 kcal zsír 29.34 g tel zsírsav 11.4 g fehérje 31.68 g szénhidrát 77.82 g só 1502.44 mg	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Húspogácsa pulykahúsból ^(1,3) , Gyümölcs energia 494.59 kcal zsír 13.26 g tel zsírsav 2.72 g fehérje 20.72 g szénhidrát 71.36 g só 1270.18 mg	Almaleves ^(1,7,12) , Barbecue csirkecomb ^(9,10) , Kukoricás bulgur ⁽¹⁾ , Káposztasaláta energia 727.19 kcal zsír 28.01 g tel zsírsav 4.29 g fehérje 28.25 g szénhidrát 93.62 g só 1223.47 mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Levesgyöngy ^(1,3) , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (é.sz.) energia 542.47 kcal zsír 27.59 g tel zsírsav 6.75 g fehérje 14.94 g szénhidrát 56.19 g só 1648.25 mg	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) , Rántott halrudak ^(1,3,4) , Rizibizi , Tartármártás ^(3,7,10) , Csokoládé figura (csokitójás/csokimikulás) DIÉTÁS BG energia 5429.76 kcal zsír 482.5 g tel zsírsav 283.78 g fehérje 104.43 g szénhidrát 404.18 g só 1244.19 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Kenőmájás , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia 88.05 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.27 g szénhidrát 1.71 g só 282.86 mg	Margarin , Zala felvágott , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 62.1 kcal zsír 7.97 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.54 g szénhidrát 1.45 g só 4.51 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	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , 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	Sajtos kifli ^(1,7) , Sárgarépa hasáb , Vaj ⁽⁷⁾ energia 97.21 kcal zsír 8.29 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.89 g szénhidrát 4.64 g só 56.36 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Cítrumos tea energia 203.23 kcal zsír 4.85 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.37 g szénhidrát 40.49 g só 228.17 mg	Lekvár , Margarin , TK kenyér ⁽¹⁾ , Tejescskavé ⁽⁷⁾ energia 300.19 kcal zsír 6.97 g tel zsírsav 1.26 g fehérje 10.95 g szénhidrát 55.04 g só 191.84 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Házi körözött ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea 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	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia 167.6 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.31 g fehérje 6.84 g szénhidrát 28.69 g só 254.35 mg	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 228.52 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.47 g szénhidrát 42.24 g só 292.09 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Frankfurti leves ^(1,7,9) , Szezámossült zöldségek tofukockával ^(1,6,9,11) , Cukkinis rizs energia 605.91 kcal zsír 20.29 g tel zsírsav 7.07 g fehérje 21.07 g szénhidrát 88.48 g só 1280.71 mg	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Hentestokány ^(1,6) , Tészta ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia 666.31 kcal zsír 20.33 g tel zsírsav 4.1 g fehérje 27.72 g szénhidrát 91.73 g só 1321.66 mg	Almaleves ^(1,7,12) , Gyros , pita ⁽¹⁾ , sült burgonya , öntet ⁽⁷⁾ , zöld saláta energia 400.79 kcal zsír 7.82 g tel zsírsav 1.88 g fehérje 26.59 g szénhidrát 54.97 g só 876.62 mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Levesgyöngy ^(1,3) , Bakonyi sertésszelet karajból ^(1,7) , Zöldfűszeres rizs energia 815.41 kcal zsír 41.02 g tel zsírsav 4.25 g fehérje 29.33 g szénhidrát 79.34 g só 2034.85 mg	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) , Paradicsomos burgonyafőzelék ^(1,9) , Rozmaringos sertésapró ⁽⁹⁾ , Csokoládé figura (csokitójás/csokimikulás) DIÉTÁS BG energia 5396.68 kcal zsír 488.95 g tel zsírsav 288.16 g fehérje 104.08 g szénhidrát 380.79 g só 1029.09 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Kenőmájás , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia 88.05 kcal zsír 6.81 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.27 g szénhidrát 1.71 g só 282.86 mg	Margarin , Zala felvágott , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 62.1 kcal zsír 7.97 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.54 g szénhidrát 1.45 g só 4.51 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	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , 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	Sajtos kifli ^(1,7) , Sárgarépa hasáb , Vaj ⁽⁷⁾ energia 97.21 kcal zsír 8.29 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.89 g szénhidrát 4.64 g só 56.36 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonapehely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Jégcsapretek , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , 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 ⁽⁷⁾ , 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	Frankfurti leves diétás ⁽⁹⁾ , Penne GM- TM , Carbonara szósz (mentes)	Daragaluska leves (rizsdaraból) ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa	Almaleves ⁽¹²⁾ , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Kukoricás rizs ,	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott tökmag , Paprikás burgonya virslivel ,	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Citromos fűszeres sült hal ⁽⁴⁾ , Párolt rizs ,
<p>1. Glutén tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek</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. Csillagfűrt</p>					

Étkezés	Hétfő 2024.12.02.	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
	energia 713.9 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 6.5 g fehérje 29.27 g szénhidrát 91.19 g só 1660.3 mg	pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 555.53 kcal zsír 18.46 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 24.57 g szénhidrát 71.07 g só 1279.79 mg	Káposztasaláta energia 694.96 kcal zsír 25.65 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 24.89 g szénhidrát 90.43 g só 1206.4 mg	Csemege uborka (é.sz.) energia 494.06 kcal zsír 25.41 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 15.19 g szénhidrát 49.74 g só 1244.47 mg	Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG , Ketchup energia 5319.68 kcal zsír 470.47 g tel zsírsav 281.37 g fehérje 113.22 g szénhidrát 394.74 g só 1422.67 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 ^(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 , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle 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	Uborka , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Gyümölcsstea 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 ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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 , 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	Frankfurti leves diétás ⁽⁹⁾ , Penne GM- TM , Carbonara szósz (mentes) energia 713.9 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 6.5 g fehérje 29.27 g szénhidrát 91.19 g só 1660.3 mg	Daragaluska leves (rizsdarából) ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 555.53 kcal zsír 18.46 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 24.57 g szénhidrát 71.07 g só 1279.79 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Kukoricás rizs , Káposztasaláta energia 694.96 kcal zsír 25.65 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 24.89 g szénhidrát 90.43 g só 1206.4 mg	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott tökmag , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (é.sz.) energia 494.06 kcal zsír 25.41 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 15.19 g szénhidrát 49.74 g só 1244.47 mg	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Citromos fűszeres sült hal ⁽⁴⁾ , Párolt rizs , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG , Ketchup energia 5319.68 kcal zsír 470.47 g tel zsírsav 281.37 g fehérje 113.22 g szénhidrát 394.74 g só 1422.67 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 ^(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	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcsstea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	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	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcsstea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Frankfurti leves diétás ⁽⁹⁾ , Penne GM- TM , Carbonara szósz (mentes) energia 713.9 kcal zsír 25.84 g tel zsírsav 6.5 g fehérje 29.27 g szénhidrát 91.19 g só 1660.3 mg	Daragaluska leves (rizsdarából) ⁽⁹⁾ , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 555.53 kcal zsír 18.46 g tel zsírsav 2.98 g fehérje 24.57 g szénhidrát 71.07 g só 1279.79 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Kukoricás rizs , Káposztasaláta energia 694.96 kcal zsír 25.65 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 24.89 g szénhidrát 90.43 g só 1206.4 mg	Zellerkrémleves diétás ⁽⁹⁾ , Pírtott tökmag , Paprikás burgonya virslivel , Csemege uborka (é.sz.) energia 494.06 kcal zsír 25.41 g tel zsírsav 2.42 g fehérje 15.19 g szénhidrát 49.74 g só 1244.47 mg	Magyaros karfiollevés ⁽⁹⁾ , Citromos fűszeres sült hal ⁽⁴⁾ , Párolt rizs , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG , Ketchup energia 5319.68 kcal zsír 470.47 g tel zsírsav 281.37 g fehérje 113.22 g szénhidrát 394.74 g só 1422.67 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. Glutén tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek	6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek		11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestiek 14. Csillagfürt	

Étlap

(2024.12.09. - 2024.12.13.)

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia 272.38 kcal zsír 8,6 g tel zsírsav 3,86 g fehérje 6,56 g szénhidrát 41,79 g só 180,03 mg	Briós ^(1,6) , Kakaó ⁽⁷⁾ energia 103,67 kcal zsír 2,62 g tel zsírsav 1,33 g fehérje 5,4 g szénhidrát 14,34 g só 91,54 mg	Zabpelyhes meggyes joghurt ^(1,7) , Gyümölcsstea energia 278,09 kcal zsír 6,84 g tel zsírsav 2,7 g fehérje 9,8 g szénhidrát 42,85 g só 71,76 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin , Méz , Tej ⁽⁷⁾ 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 ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) energia 214,17 kcal zsír 2,43 g tel zsírsav 1,04 g fehérje 10,16 g szénhidrát 37,46 g só 228,45 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tarjás sárgaborsóleves ^(1,9) , Almás-fahéjas gombóc ⁽¹⁾ , Porcukor szórát energia 841,95 kcal zsír 21,12 g tel zsírsav 1,65 g fehérje 24,85 g szénhidrát 135,21 g só 1114,69 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) , Zöldbabfőzelék ^(1,7) , Csirke nuggets rántva ^(1,3,6) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 709,01 kcal zsír 22,13 g tel zsírsav 2,47 g fehérje 22,48 g szénhidrát 102,82 g só 921,25 mg	Sárgarépa krémleves ^(1,7,12) , Pirított napraforgómag , Csikóstockány pulykából ^(1,7) , Petrezselymes rizs , Céklasaláta (é.sz.) energia 586,3 kcal zsír 19,08 g tel zsírsav 3,04 g fehérje 22,65 g szénhidrát 79,45 g só 1716,11 mg	Tojásleves ^(1,3) , Spagetti tészta ⁽¹⁾ , Bolognai szósz (sertés, marha) ^(9,12) , Sajtszórát ⁽⁷⁾ energia 531,24 kcal zsír 21,55 g tel zsírsav 3,67 g fehérje 22,17 g szénhidrát 54,68 g só 1214,92 mg	Vanília rúd ^(1,3,7) , Húsolyók pulykából ^(1,3) , Steak burgonya , Paprikás mártás ^(1,7) energia 885,55 kcal zsír 43,73 g tel zsírsav 7,84 g fehérje 29,33 g szénhidrát 88,04 g só 1705,49 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , Szalámi csemege , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 94,3 kcal zsír 10,93 g tel zsírsav 0 g fehérje 4,42 g szénhidrát 1,77 g só 247,5 mg	Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia 84,8 kcal zsír 9,31 g tel zsírsav 3,38 g fehérje 5,68 g szénhidrát 1,76 g só 164,87 mg	Káposztás pogácsa ^(1,3,7) energia 10,5 kcal zsír 0,25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0,38 g szénhidrát 1,38 g só 10 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Jégcsapretek , Gépsonka energia 67 kcal zsír 8,01 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 3,88 g szénhidrát 2,37 g só 9,57 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 23,59 kcal zsír 0,16 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 0,76 g szénhidrát 4,69 g só 57,74 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia 272,38 kcal zsír 8,6 g tel zsírsav 3,86 g fehérje 6,56 g szénhidrát 41,79 g só 180,03 mg	Briós ^(1,6) , Kakaó ⁽⁷⁾ energia 103,67 kcal zsír 2,62 g tel zsírsav 1,33 g fehérje 5,4 g szénhidrát 14,34 g só 91,54 mg	Zabpelyhes meggyes joghurt ^(1,7) , Gyümölcsstea energia 278,09 kcal zsír 6,84 g tel zsírsav 2,7 g fehérje 9,8 g szénhidrát 42,85 g só 71,76 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin , Méz , Tej ⁽⁷⁾ 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 ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) energia 214,17 kcal zsír 2,43 g tel zsírsav 1,04 g fehérje 10,16 g szénhidrát 37,46 g só 228,45 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tarjás sárgaborsóleves ^(1,9) , Sült csirkemell ⁽⁹⁾ , Burgonya , Meggymártás ^(1,7,12) energia 638,97 kcal zsír 20,01 g tel zsírsav 2,68 g fehérje 35,55 g szénhidrát 75,81 g só 1336,55 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) , Pulyka sztroganoff ^(1,7,9,10) , Párolt kuskusz ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia 671,57 kcal zsír 16,4 g tel zsírsav 3,25 g fehérje 26,97 g szénhidrát 100,73 g só 1301,44 mg	Sárgarépa krémleves ^(1,7,12) , Pirított napraforgómag , Szerb rizshús , Céklasaláta (é.sz.) energia 692,68 kcal zsír 31,14 g tel zsírsav 6,72 g fehérje 20,69 g szénhidrát 80,82 g só 1340,6 mg	Tojásleves ^(1,3) , Lencsefőzelék ^(1,7,10) , Sült virsli , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 665,34 kcal zsír 29,29 g tel zsírsav 7,71 g fehérje 29,4 g szénhidrát 68,69 g só 1498,41 mg	Vanília rúd ^(1,3,7) , Sajtos csirkeragu ^(1,7) , Zöldséges bulgur ⁽¹⁾ energia 786,53 kcal zsír 31,96 g tel zsírsav 6,2 g fehérje 34,79 g szénhidrát 88,55 g só 869,58 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , Szalámi csemege , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 94,3 kcal zsír 10,93 g tel zsírsav 0 g fehérje 4,42 g szénhidrát 1,77 g só 247,5 mg	Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia 84,8 kcal zsír 9,31 g tel zsírsav 3,38 g fehérje 5,68 g szénhidrát 1,76 g só 164,87 mg	Káposztás pogácsa ^(1,3,7) energia 10,5 kcal zsír 0,25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0,38 g szénhidrát 1,38 g só 10 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Jégcsapretek , Gépsonka energia 67 kcal zsír 8,01 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 3,88 g szénhidrát 2,37 g só 9,57 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 23,59 kcal zsír 0,16 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 0,76 g szénhidrát 4,69 g só 57,74 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 812,7 kcal zsír 11,56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18,14 g szénhidrát 156,24 g só 685,63 mg	Trió gabonahely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186,45 kcal zsír 2,25 g tel zsírsav 2,53 g fehérje 7,19 g szénhidrát 32,84 g só 289,35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 196,17 kcal zsír 2,47 g tel zsírsav 0,41 g fehérje 4,7 g szénhidrát 36,15 g só 40,38 mg	Jégcsapretek , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , 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 ⁽⁷⁾ , 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	Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Grizes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát energia 552,1 kcal zsír 15,66 g tel zsírsav 1,72 g fehérje 24,17 g	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Fűszeres csirkeapró diétás ⁽⁹⁾ , Gyümölcs energia 552,1 kcal zsír 15,66 g tel zsírsav 1,72 g fehérje 24,17 g	Sárgarépa krémleves ⁽¹²⁾ , Pirított napraforgómag , Csikóstockány energia 552,1 kcal zsír 15,66 g tel zsírsav 1,72 g fehérje 24,17 g	Karalábéleves ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 552,1 kcal zsír 15,66 g tel zsírsav 1,72 g fehérje 24,17 g	Zöldségleves virágáruslány módra (karfiol, brokkoli) ⁽⁹⁾ , Húsolyók energia 552,1 kcal zsír 15,66 g tel zsírsav 1,72 g fehérje 24,17 g

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

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.
	energia 845.59 kcal zsír 18.27 g tel zsírsav 1.44 g fehérje 25.13 g szénhidrát 144.1 g só 717.83 mg	energia 571.88 kcal zsír 24.76 g tel zsírsav 3.79 g fehérje 23.46 g szénhidrát 62.2 g só 890.34 mg	pulykából , Petrezselymes rizs , Csemege uborka (é.sz.) energia 550.71 kcal zsír 16.43 g tel zsírsav 1.96 g fehérje 22.18 g szénhidrát 77.62 g só 1715.32 mg	szénhidrát 77.2 g só 1288.87 mg	pulykából , Steak burgonya , Paprikás mártás energia 607.53 kcal zsír 28.21 g tel zsírsav 5.73 g fehérje 23.39 g szénhidrát 63.45 g só 1935.73 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	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 , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle 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	Uborka , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , 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 ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó riztejből , 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
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórat energia 845.59 kcal zsír 18.27 g tel zsírsav 1.44 g fehérje 25.13 g szénhidrát 144.1 g só 717.83 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Fűszeres csirkeapró diétás ⁽⁹⁾ , Gyümölcs energia 571.88 kcal zsír 24.76 g tel zsírsav 3.79 g fehérje 23.46 g szénhidrát 62.2 g só 890.34 mg	Sárgarépakrémleves ⁽¹²⁾ , Pirított napraforgómag , Csikóstkány pulykából , Petrezselymes rizs , Csemege uborka (é.sz.) energia 550.71 kcal zsír 16.43 g tel zsírsav 1.96 g fehérje 22.18 g szénhidrát 77.62 g só 1715.32 mg	Karalábéleves ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 552.1 kcal zsír 15.66 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 24.17 g szénhidrát 77.2 g só 1288.87 mg	Zöldségleves virágáruslány módra (karfiol, brokkoli) ⁽⁹⁾ , Húsgolyók pulykából , Steak burgonya , Paprikás mártás energia 607.53 kcal zsír 28.21 g tel zsírsav 5.73 g fehérje 23.39 g szénhidrát 63.45 g só 1935.73 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 , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Uborka , 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 riztejből , 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	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , 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	Sárgaborsóleves szárnyasvirslivel ⁽⁹⁾ , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórat energia 845.59 kcal zsír 18.27 g tel zsírsav 1.44 g fehérje 25.13 g szénhidrát 144.1 g só 717.83 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Fűszeres csirkeapró diétás ⁽⁹⁾ , Gyümölcs energia 571.88 kcal zsír 24.76 g tel zsírsav 3.79 g fehérje 23.46 g szénhidrát 62.2 g só 890.34 mg	Sárgarépakrémleves ⁽¹²⁾ , Pirított napraforgómag , Csikóstkány pulykából , Petrezselymes rizs , Csemege uborka (é.sz.) energia 550.71 kcal zsír 16.43 g tel zsírsav 1.96 g fehérje 22.18 g szénhidrát 77.62 g só 1715.32 mg	Karalábéleves ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 552.1 kcal zsír 15.66 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 24.17 g szénhidrát 77.2 g só 1288.87 mg	Zöldségleves virágáruslány módra (karfiol, brokkoli) ⁽⁹⁾ , Húsgolyók pulykából , Steak burgonya , Paprikás mártás energia 607.53 kcal zsír 28.21 g tel zsírsav 5.73 g fehérje 23.39 g szénhidrát 63.45 g só 1935.73 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 , 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

(2024.12.16. - 2024.12.20.)

Étkezés	Hétfő 2024.12.16.	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott energia 252.18 kcal zsír 8.53 g tel zsírsav 0 g fehérje 9.33 g szénhidrát 41.61 g só 108.03 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Margarin energia 180.93 kcal zsír 8.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 7.62 g szénhidrát 25.16 g só 79.54 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 227.97 kcal zsír 3.28 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 6.84 g szénhidrát 42.43 g só 389 mg	Tejbedara ^(1,7) , Fahéjas porcukor szórat energia 264.9 kcal zsír 3.18 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 8.32 g szénhidrát 50.21 g só 110.42 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , 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
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldborsóleves ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Ananászos pulykaragu ^(1,7,9) , Párolt rizs energia 585.13 kcal zsír 14.76 g tel zsírsav 2.23 g fehérje 25.36 g szénhidrát 85.72 g só 1072.41 mg	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Csirkepaprikás ^(1,7) , Tészta ⁽¹⁾ , Savanyúság (é.sz.) , Gyümölcs energia 623.69 kcal zsír 17.15 g tel zsírsav 3.3 g fehérje 17.67 g szénhidrát 88.41 g só 1545.61 mg	Brokkolikrémleves ^(1,7) , Levesgyöngy ^(1,3) , Brassói aprópecsenye ⁽¹⁾ , Piritott burgonya ⁽⁹⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 773.45 kcal zsír 42.56 g tel zsírsav 13.4 g fehérje 24.37 g szénhidrát 72.08 g só 2043.22 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Székelykáposzta sertésből ^(1,7,9) , Teljesörlésű kenyér ⁽¹⁾ energia 579.73 kcal zsír 23.17 g tel zsírsav 7.7 g fehérje 21.76 g szénhidrát 69.94 g só 1342 mg	Babgulyás pulykából ^(1,3,9) , Diós guba ^(1,7,8) , Vaníliásodó ^(1,7) , Szaloncukor ^(1,3,6,7) energia 922.81 kcal zsír 22.14 g tel zsírsav 2.23 g fehérje 34.84 g szénhidrát 144.69 g só 581.88 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtos rúd ^(1,3,7) , Sárgarépa hasáb energia 27.48 kcal zsír 0.63 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ energia 36.96 kcal zsír 4.3 g tel zsírsav 0.18 g fehérje 5.29 g szénhidrát 2.41 g só 175.61 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg	Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 87.05 kcal zsír 9.33 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.89 g szénhidrát 2.06 g só 167.5 mg	Pizzás csiga ^(1,3,7) energia 36.7 kcal zsír 0.9 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.9 g szénhidrát 6.2 g só 0.2 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott energia 252.18 kcal zsír 8.53 g tel zsírsav 0 g fehérje 9.33 g szénhidrát 41.61 g só 108.03 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Margarin energia 180.93 kcal zsír 8.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 7.62 g szénhidrát 25.16 g só 79.54 mg	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 227.97 kcal zsír 3.28 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 6.84 g szénhidrát 42.43 g só 389 mg	Tejbedara ^(1,7) , Fahéjas porcukor szórat energia 264.9 kcal zsír 3.18 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 8.32 g szénhidrát 50.21 g só 110.42 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , 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
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldborsóleves ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Fűszeres vegagolyók (szójás) ^(1,3,6) , Burgonya , Paradicsommártás ⁽¹⁾ energia 618.56 kcal zsír 13.08 g tel zsírsav 1.45 g fehérje 19.08 g szénhidrát 103 g só 1823.89 mg	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Tökfőzelék ^(1,7) , Stefánia vagdalt ^(1,3) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 666.56 kcal zsír 23.36 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 21.94 g szénhidrát 89.08 g só 4736.72 mg	Brokkolikrémleves ^(1,7) , Levesgyöngy ^(1,3) , Zöldséges lasagne ^(1,7) energia 629.85 kcal zsír 20.23 g tel zsírsav 4.22 g fehérje 21.71 g szénhidrát 91.41 g só 926.98 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Juhtúrós sztrapacska tejföllel ^(1,3,7) energia 517.38 kcal zsír 18.41 g tel zsírsav 2.84 g fehérje 16.05 g szénhidrát 69.95 g só 744.87 mg	Babgulyás pulykából ^(1,3,9) , Sütőtökös rizottó ⁽⁷⁾ , Sajtszórat ⁽⁷⁾ , Céklasaláta (é.sz.) , Szaloncukor ^(1,3,6,7) energia 742.93 kcal zsír 14.26 g tel zsírsav 3.98 g fehérje 26.77 g szénhidrát 125.85 g só 1260.56 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Sajtos rúd ^(1,3,7) , Sárgarépa hasáb energia 27.48 kcal zsír 0.63 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ energia 36.96 kcal zsír 4.3 g tel zsírsav 0.18 g fehérje 5.29 g szénhidrát 2.41 g só 175.61 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg	Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 87.05 kcal zsír 9.33 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.89 g szénhidrát 2.06 g só 167.5 mg	Pizzás csiga ^(1,3,7) energia 36.7 kcal zsír 0.9 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.9 g szénhidrát 6.2 g só 0.2 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Rostos gyümölcslé energia 825.95 kcal zsír 11.62 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.39 g szénhidrát 159.09 g só 732.64 mg	Trió gabonahely , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Uborka , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin energia 255.82 kcal zsír 8.37 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.63 g szénhidrát 40.02 g só 233.87 mg	Lilahagyma , Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 816.13 kcal zsír 16.91 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.65 g szénhidrát 138.85 g só 844.53 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Ananászos pulykaragu diétás ⁽⁹⁾ , Párolt rizs energia 555.37 kcal zsír 13.71 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 24.57 g szénhidrát 82.5 g só 1072.81 mg	Vega erőleves cérnametélttel , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) , Gyümölcs energia 665.57 kcal zsír 15.91 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 27.18 g szénhidrát 100.96 g só 1535.13 mg	Brokkolikrémleves , Piritott napraforgómag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Piritott burgonya ⁽⁹⁾ , Cole Slaw saláta joghurt nélkül energia 669.62 kcal zsír 20.57 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 33.02 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Paradicsomleves diétás , Székelykáposzta pulykából ⁽⁹⁾ energia 496.58 kcal zsír 10.2 g tel zsírsav 2.38 g fehérje 22.44 g szénhidrát 75.93 g só 1282.85 mg	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Dió szórat ⁽⁸⁾ , Szaloncukor energia 872.19 kcal zsír 23.28 g tel zsírsav 2.06 g fehérje 30.83 g szénhidrát 134.19 g só 847.27 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>					

Étkezés	Hétfő 2024.12.16.	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
			szénhidrát 86.12 g só 1772 mg		
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka energia 781.26 kcal zsír 18.31 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.89 g szénhidrát 128.24 g só 960.63 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Jégcsapretek energia 183.64 kcal zsír 7.12 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.22 g szénhidrát 27.62 g só 219.36 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Rostos gyümölcsle energia 825.95 kcal zsír 11.62 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.39 g szénhidrát 159.09 g só 732.64 mg	Trió gabonapehely , 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	Jégcsapretek , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sonka , Gyümölcstea 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	Uborka , Tojás ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó riztejből , Margarin energia 249.84 kcal zsír 10.28 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 9.93 g szénhidrát 34.36 g só 160.36 mg	Lilahagyma , Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Gyümölcstea energia 771.73 kcal zsír 12.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.47 g szénhidrát 138.83 g só 868.53 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Ananászos pulykaragu diétás ⁽⁹⁾ , Párolt rizs energia 555.37 kcal zsír 13.71 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 24.57 g szénhidrát 82.5 g só 1072.81 mg	Vega erőleves cérnametélttel , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) , Gyümölcs energia 665.57 kcal zsír 15.91 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 27.18 g szénhidrát 100.96 g só 1535.13 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Pírtott burgonya ⁽⁹⁾ , Cole Slaw saláta joghurt nélkül energia 669.62 kcal zsír 20.57 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 33.02 g szénhidrát 86.12 g só 1772 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Paradicsomleves diétás , Székelykáposzta pulykából ⁽⁹⁾ energia 496.58 kcal zsír 10.2 g tel zsírsav 2.38 g fehérje 22.44 g szénhidrát 75.93 g só 1282.85 mg	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Dió szórat ⁽⁸⁾ , Szaloncukor energia 872.19 kcal zsír 23.28 g tel zsírsav 2.06 g fehérje 30.83 g szénhidrát 134.19 g só 847.27 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 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	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Rostos gyümölcsle energia 140.17 kcal zsír 4.05 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.87 g szénhidrát 32.77 g só 54.5 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	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcstea energia 82.33 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.64 g só 193.11 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka energia 106.02 kcal zsír 8.26 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.11 g szénhidrát 9.25 g só 13.52 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Sonka , Lilahagyma , Gyümölcstea energia 86.49 kcal zsír 5.42 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.96 g szénhidrát 12.62 g só 190.75 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Ananászos pulykaragu diétás ⁽⁹⁾ , Párolt rizs energia 555.37 kcal zsír 13.71 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 24.57 g szénhidrát 82.5 g só 1072.81 mg	Vega erőleves cérnametélttel , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) , Gyümölcs energia 665.57 kcal zsír 15.91 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 27.18 g szénhidrát 100.96 g só 1535.13 mg	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Pírtott burgonya ⁽⁹⁾ , Cole Slaw saláta joghurt nélkül energia 669.62 kcal zsír 20.57 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 33.02 g szénhidrát 86.12 g só 1772 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Paradicsomleves diétás , Székelykáposzta pulykából ⁽⁹⁾ energia 496.58 kcal zsír 10.2 g tel zsírsav 2.38 g fehérje 22.44 g szénhidrát 75.93 g só 1282.85 mg	Babgulyás pulykából ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Dió szórat ⁽⁸⁾ , Szaloncukor energia 872.19 kcal zsír 23.28 g tel zsírsav 2.06 g fehérje 30.83 g szénhidrát 134.19 g só 847.27 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka energia 95.48 kcal zsír 10.74 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.37 g szénhidrát 1.92 g só 282.49 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Minilekvár energia 23.36 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.41 g szénhidrát 3.76 g só 4.5 mg
	1. Glutén 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	