

# Étlap

## (2025.01.06. - 2025.01.10.)

Étkezés	Hétfő 2025.01.06.	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Gyümölcszsemlé energia 245,32 kcal zsír 5,89 g tel zsírsav 0 g fehérje 11,74 g szénhidrát 41 g só 188,09 mg	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> 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	Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin <sup>(1)</sup> , 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	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás mazsolás túrókrém <sup>(7,12)</sup> , Gyümölcszsemlé energia 236,74 kcal zsír 1,81 g tel zsírsav 0,11 g fehérje 8,64 g szénhidrát 46,04 g só 111,03 mg	Margarin <sup>(1)</sup> , Citromos tea, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott, Jégcsapretek energia 255,82 kcal zsír 8,56 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 9,62 g szénhidrát 42,29 g só 112,19 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Gulyásleves csurgással <sup>(1,3,9)</sup> , Tejberizs <sup>(7)</sup> , Kakaó szórat energia 603,92 kcal zsír 11,54 g tel zsírsav 4,16 g fehérje 24,32 g szénhidrát 99,4 g só 916,99 mg	Vega erőleves, Cérnametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Pulykavagdalt <sup>(1,3)</sup> , Gyümölcs, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 596,74 kcal zsír 14,49 g tel zsírsav 3,65 g fehérje 24,86 g szénhidrát 89,15 g só 1245,05 mg	Sütőtökrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott tökmag, Spagetti <sup>(1)</sup> , Carbonara szósz <sup>(1,6,7)</sup> energia 639,84 kcal zsír 23,53 g tel zsírsav 7,43 g fehérje 24,55 g szénhidrát 80,17 g só 1570,37 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Chilis bab, Párolt rizs energia 705,09 kcal zsír 26,19 g tel zsírsav 1,92 g fehérje 25,77 g szénhidrát 89,82 g só 1112,7 mg	Rántott csirkemell <sup>(1,3)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> , Csemege uborka (é.sz.), Rostos gyümölcszsemlé energia 405,32 kcal zsír 7,68 g tel zsírsav 1,32 g fehérje 20,85 g szénhidrát 62,26 g só 1280,29 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin, Jégcsapretek energia 41,8 kcal zsír 4,93 g tel zsírsav 0,31 g fehérje 3,76 g szénhidrát 2,99 g só 193,57 mg	Lekvár, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 66,3 kcal zsír 3,99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0,5 g szénhidrát 14,23 g só 8,11 mg	Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 87,55 kcal zsír 9,33 g tel zsírsav 3,38 g fehérje 5,91 g szénhidrát 2,15 g só 167,86 mg	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb energia 98,3 kcal zsír 8,12 g tel zsírsav 3,87 g fehérje 1,25 g szénhidrát 4,87 g só 126,51 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
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Gyümölcszsemlé energia 245,32 kcal zsír 5,89 g tel zsírsav 0 g fehérje 11,74 g szénhidrát 41 g só 188,09 mg	Citromos tea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> 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	Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin <sup>(1)</sup> , 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	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás mazsolás túrókrém <sup>(7,12)</sup> , Gyümölcszsemlé energia 236,74 kcal zsír 1,81 g tel zsírsav 0,11 g fehérje 8,64 g szénhidrát 46,04 g só 111,03 mg	Margarin <sup>(1)</sup> , Citromos tea, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott, Jégcsapretek energia 255,82 kcal zsír 8,56 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 9,62 g szénhidrát 42,29 g só 112,19 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Gulyásleves csurgással <sup>(1,3,9)</sup> , Ratatouille <sup>(6,9,10)</sup> , Párolt kuskusz <sup>(1)</sup> energia 620,1 kcal zsír 15,41 g tel zsírsav 2,6 g fehérje 24,18 g szénhidrát 93,63 g só 1067,52 mg	Vega erőleves, Cérnametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Rozmaringos sertéssült, Hagymás tört burgonya, Gyümölcs, Párolt lilaképoszta energia 559,27 kcal zsír 20,17 g tel zsírsav 4,94 g fehérje 24,94 g szénhidrát 67,51 g só 1527,5 mg	Lilahagymalekvár, Sütőtökrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott tökmag, Dijoni tilapiafile <sup>(4,10)</sup> , Petrezselymes bulgur <sup>(1)</sup> energia 685,4 kcal zsír 22,52 g tel zsírsav 5,4 g fehérje 36,39 g szénhidrát 87,27 g só 1135,21 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Húsgombóc pulykahúsból <sup>(3)</sup> , Burgonya, Paradicsommártás <sup>(1)</sup> energia 444,47 kcal zsír 10,35 g tel zsírsav 1,35 g fehérje 20,34 g szénhidrát 65,57 g só 1834,14 mg	Csírke tikka masala <sup>(7,12)</sup> , Párolt rizs, Rostos gyümölcszsemlé energia 495,09 kcal zsír 12,52 g tel zsírsav 4,06 g fehérje 24,48 g szénhidrát 71,47 g só 874,81 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin, Jégcsapretek energia 41,8 kcal zsír 4,93 g tel zsírsav 0,31 g fehérje 3,76 g szénhidrát 2,99 g só 193,57 mg	Lekvár, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 66,3 kcal zsír 3,99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0,5 g szénhidrát 14,23 g só 8,11 mg	Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 87,55 kcal zsír 9,33 g tel zsírsav 3,38 g fehérje 5,91 g szénhidrát 2,15 g só 167,86 mg	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb energia 98,3 kcal zsír 8,12 g tel zsírsav 3,87 g fehérje 1,25 g szénhidrát 4,87 g só 126,51 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
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett, Margarin, Jégcsapretek, Rostos gyümölcszsemlé energia 813,59 kcal zsír 11,57 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 18,2 g szénhidrát 156,53 g só 686,8 mg	Trió gabonapelyh, 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> , Uborka, Gyümölcszsemlé energia 198,92 kcal zsír 2,49 g tel zsírsav 0,41 g fehérje 4,93 g szénhidrát 36,54 g só 43,37 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin, Sárgarépa hasáb energia 269,07 kcal zsír 8,43 g tel zsírsav 1,38 g fehérje 9,88 g szénhidrát 42,87 g só 280,88 mg	Gluténmentes abonett, Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek, Gyümölcszsemlé 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	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás, Kakaó szórat energia 541,99 kcal zsír 12,67 g tel zsírsav 2,15 g fehérje 24,51 g szénhidrát 82,28 g só 788,11 mg	Vega erőleves cérnametéltel, Tökfőzelék, Vagdalt pulykahúsból mentes, Gyümölcs energia 449,96 kcal zsír 12,69 g tel zsírsav 2,47 g fehérje 20,28 g szénhidrát 61,36 g só 1127,97 mg	Sütőtökrémleves, Pírtott tökmag, Spagetti GM-TM, Carbonara szósz (mentes) energia 674 kcal zsír 22,05 g tel zsírsav 5,96 g fehérje 25,88 g szénhidrát 92,81 g só 1550,02 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Chilis bab, Párolt rizs energia 668,39 kcal zsír 19,81 g tel zsírsav 2,69 g fehérje 28,48 g szénhidrát 92,69 g só 1191,9 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Szezámos natúr csirkemell <sup>(11)</sup> , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka (é.sz.) energia 428,69 kcal zsír 10,82 g tel zsírsav 1,93 g fehérje 32,4 g szénhidrát 48,87 g só 1615,64 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 energia 778,51 kcal zsír 18,29 g tel zsírsav 3,17 g fehérje 21,66 g	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin, Sonka energia 180 kcal zsír 7,09 g tel zsírsav 0 g fehérje 6,93 g szénhidrát 26,94 g só 215,2 mg	Gluténmentes abonett, Margarin, Szalámi energia 792,41 kcal zsír 20,41 g tel zsírsav 3,61 g fehérje 21,03 g szénhidrát 128,05 g só 918,64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin, Minilekvár energia 162,93 kcal zsír 5,69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,89 g

1. Glutén tartalmazó gabona  
2. Rákkérek és azokból készült termékek  
3. Tojás és abból készült termékek  
4. Halak és azokból készült termékek  
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek  
7. Tej és abból készült termékek  
8. Diófélék  
9. Zeller és abból készült termékek  
10. Mustár és abból készült termékek

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

Étkezés	Hétfő 2025.01.06.	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
		szénhidrát 127.85 g só 957.64 mg			szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 813.59 kcal zsír 11.57 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 18.2 g szénhidrát 156.53 g só 686.8 mg	Trió 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	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 szénhidrát 36.33 g só 218.28 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Sárgarépa hasáb 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	Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcsstea 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
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórát energia 541.99 kcal zsír 12.67 g tel zsírsav 2.15 g fehérje 24.51 g szénhidrát 82.28 g só 788.11 mg	Vega erőleves cérnametéllel , Tökfőzelék , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 449.96 kcal zsír 12.69 g tel zsírsav 2.47 g fehérje 20.28 g szénhidrát 61.36 g só 1127.97 mg	Sütőtökrémleves , Pirított tökmag , Spagetti GM-TM , Carbonara szósz (mentes) energia 674 kcal zsír 22.05 g tel zsírsav 5.96 g fehérje 25.88 g szénhidrát 92.81 g só 1550.02 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Chilis bab , Párolt rizs energia 668.39 kcal zsír 19.81 g tel zsírsav 2.69 g fehérje 28.48 g szénhidrát 92.69 g só 1191.9 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Szezámos natúr csirkemell <sup>(11)</sup> , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka (é.sz.) energia 428.69 kcal zsír 10.82 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 32.4 g szénhidrát 48.87 g só 1615.64 mg
Úzsonna 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 , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 127.81 kcal zsír 4 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 0.68 g szénhidrát 30.21 g só 8.66 mg	Trió 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> , 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 <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 119.27 kcal zsír 8.32 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.36 g szénhidrát 12.1 g só 60.53 mg	Margarin , Sonka , 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
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórát energia 541.99 kcal zsír 12.67 g tel zsírsav 2.15 g fehérje 24.51 g szénhidrát 82.28 g só 788.11 mg	Vega erőleves cérnametéllel , Tökfőzelék , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 449.96 kcal zsír 12.69 g tel zsírsav 2.47 g fehérje 20.28 g szénhidrát 61.36 g só 1127.97 mg	Sütőtökrémleves , Pirított tökmag , Spagetti GM-TM , Carbonara szósz (mentes) energia 674 kcal zsír 22.05 g tel zsírsav 5.96 g fehérje 25.88 g szénhidrát 92.81 g só 1550.02 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Chilis bab , Párolt rizs energia 668.39 kcal zsír 19.81 g tel zsírsav 2.69 g fehérje 28.48 g szénhidrát 92.69 g só 1191.9 mg	Nyírségi leves <sup>(9)</sup> , Szezámos natúr csirkemell <sup>(11)</sup> , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka (é.sz.) energia 428.69 kcal zsír 10.82 g tel zsírsav 1.93 g fehérje 32.4 g szénhidrát 48.87 g só 1615.64 mg
Úzsonna 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

# Étlap

## (2025.01.13. - 2025.01.17.)

Étkezés	Hétfő 2025.01.13.	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	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	Tej <sup>(7)</sup> , Gyümölcsös müzli <sup>(1)</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	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 205.98 kcal zsír 2.04 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.5 g szénhidrát 38.07 g só 418.17 mg	Briós <sup>(1,6)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> energia 106.64 kcal zsír 2.55 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 5.37 g szénhidrát 15.26 g só 92.24 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcstea energia 215.9 kcal zsír 2.36 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.51 g szénhidrát 42.07 g só 224.88 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>(7,9,12)</sup> , Metélt tészta <sup>(1)</sup> , Mák szórát energia 509.17 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 2.07 g fehérje 23.23 g szénhidrát 82.72 g só 852.77 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Párolt rizs , Céklasaláta (é.sz.) energia 468.76 kcal zsír 7.91 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 9.3 g szénhidrát 89.3 g só 1117.75 mg	Zabgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 566.83 kcal zsír 11.66 g tel zsírsav 2.08 g fehérje 23.09 g szénhidrát 90.44 g só 976.28 mg	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> , Tört burgonya , Savanyúság (é.sz.) energia 625.39 kcal zsír 31.6 g tel zsírsav 8.4 g fehérje 20.24 g szénhidrát 62.3 g só 1673.96 mg	Barbecue csirkecomb <sup>(9,10)</sup> , Karamellizált zöldségekkel dúsított bulgur <sup>(1,9)</sup> , Dejós búrkifli <sup>(1,3,6,7)</sup> energia 531.41 kcal zsír 24.55 g tel zsírsav 2.87 g fehérje 23.13 g szénhidrát 58.15 g só 1052.15 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , Korpás kifli <sup>(1)</sup> energia 22.65 kcal zsír 0.49 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.05 g szénhidrát 3.54 g só 4.51 mg	Margarin , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Gépsonka energia 65.74 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.83 g szénhidrát 2.13 g só 8.67 mg	Méz , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia 128.13 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 13.52 g só 6.09 mg	Kenőmájás , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 88.81 kcal zsír 6.82 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.3 g szénhidrát 1.86 g só 283.4 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 87.94 kcal zsír 9.34 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 5.95 g szénhidrát 2.35 g só 168.67 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	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	Tej <sup>(7)</sup> , Gyümölcsös müzli <sup>(1)</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	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 205.98 kcal zsír 2.04 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.5 g szénhidrát 38.07 g só 418.17 mg	Briós <sup>(1,6)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> energia 106.64 kcal zsír 2.55 g tel zsírsav 1.27 g fehérje 5.37 g szénhidrát 15.26 g só 92.24 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcstea energia 215.9 kcal zsír 2.36 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.51 g szénhidrát 42.07 g só 224.88 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>(7,9,12)</sup> , Csöbénysült zöldségek füstölt sajttal <sup>(1,3,7)</sup> energia 357.87 kcal zsír 18.69 g tel zsírsav 3.59 g fehérje 23.78 g szénhidrát 22.43 g só 713.88 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> , 4 sajtmártás <sup>(1,7)</sup> energia 697.98 kcal zsír 23.9 g tel zsírsav 6.14 g fehérje 27.84 g szénhidrát 97.32 g só 996.98 mg	Zabgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Mozzarella sült csirkemell <sup>(7)</sup> , Petrezselymes burgonya , Gyümölcs energia 463.74 kcal zsír 11.76 g tel zsírsav 2.36 g fehérje 22.36 g szénhidrát 64.93 g só 982.99 mg	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Biogastro pulykatokány <sup>(1)</sup> , Párolt rizs energia 526.66 kcal zsír 15.26 g tel zsírsav 3.12 g fehérje 23.5 g szénhidrát 72.76 g só 1256.66 mg	Afrikai harcsapaprikás <sup>(1,4,7)</sup> , Galuska <sup>(1,3)</sup> , Dejós búrkifli <sup>(1,3,6,7)</sup> energia 566.68 kcal zsír 18.5 g tel zsírsav 2.75 g fehérje 27.09 g szénhidrát 71.83 g só 885.72 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , Korpás kifli <sup>(1)</sup> energia 22.65 kcal zsír 0.49 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.05 g szénhidrát 3.54 g só 4.51 mg	Margarin , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Gépsonka energia 65.74 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.83 g szénhidrát 2.13 g só 8.67 mg	Méz , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia 128.13 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 13.52 g só 6.09 mg	Kenőmájás , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 88.81 kcal zsír 6.82 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.3 g szénhidrát 1.86 g só 283.4 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 87.94 kcal zsír 9.34 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 5.95 g szénhidrát 2.35 g só 168.67 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Lilahagyma , Rostos gyümölcslé energia 817.75 kcal zsír 11.54 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.15 g szénhidrát 157.51 g só 684.44 mg	Trió gabonapehely , Tej <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	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Uborka energia 255.82 kcal zsír 8.37 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.63 g szénhidrát 40.02 g só 233.87 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcstea 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	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórát energia 562.31 kcal zsír 18.71 g tel zsírsav 1.45 g fehérje 25.1 g szénhidrát 96.03 g só 847.48 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(9)</sup> , Párolt rizs , Céklasaláta (é.sz.) energia 467.2 kcal zsír 7.75 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 9.2 g szénhidrát 89.68 g só 1118.08 mg	Kerti zöldségleves <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Kölesfásírt <sup>(6)</sup> , Gyümölcs energia 654.65 kcal zsír 18.22 g tel zsírsav 2.85 g fehérje 22.96 g szénhidrát 97.79 g só 1292.59 mg	Karfiolleves diétás <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt , Tört burgonya , Savanyúság (é.sz.) energia 568.27 kcal zsír 24.31 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 23.05 g szénhidrát 62.13 g só 1683.53 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Barbecue csirkecomb alsó 1 db <sup>(9,10)</sup> , Párolt rizs fél adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> energia 682.65 kcal zsír 27.95 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 25.14 g szénhidrát 81.32 g só 1413.47 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	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Paprika energia 184.81 kcal zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.22 g	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

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

Étkezés	Hétfő 2025.01.13.	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.	
		szénhidrát 128.53 g só 961.8 mg	szénhidrát 27.66 g só 215.97 mg		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 szénhidrát 157.51 g só 684.44 mg	Trió gabonapohly , 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 , Paprika , Gyümölcstea energia 222.53 kcal zsír 7.21 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.48 g szénhidrát 36.66 g só 216.06 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Uborka 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	Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcstea 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	
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórát energia 562.31 kcal zsír 18.71 g tel zsírsav 1.45 g fehérje 25.1 g szénhidrát 96.03 g só 847.48 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(9)</sup> , Párolt rizs , Cékklasálata (é.sz.) energia 467.2 kcal zsír 7.75 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 9.2 g szénhidrát 89.68 g só 1118.08 mg	Kerti zöldségleves <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Kölesfasírt <sup>(6)</sup> , Gyümölcs energia 654.65 kcal zsír 18.22 g tel zsírsav 2.85 g fehérje 22.96 g szénhidrát 97.79 g só 1292.59 mg	Karfiolleves diétás <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt , Tört burgonya , Savanyúság (é.sz.) energia 568.27 kcal zsír 24.31 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 23.05 g szénhidrát 62.13 g só 1683.53 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Barbecue csirkecomb alsó 1 db <sup>(9,10)</sup> , Párolt rizs fél adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> energia 682.65 kcal zsír 27.95 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 25.14 g szénhidrát 81.32 g só 1413.47 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 gabonapohly , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej- tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 83.5 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g só 189.72 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka energia 106.02 kcal zsír 8.26 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.11 g szénhidrát 9.25 g só 13.52 mg	Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>(9,12)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórát energia 562.31 kcal zsír 18.71 g tel zsírsav 1.45 g fehérje 25.1 g szénhidrát 96.03 g só 847.48 mg	Bazsalikomos paradicsomleves <sup>(9)</sup> , Párolt rizs , Cékklasálata (é.sz.) energia 467.2 kcal zsír 7.75 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 9.2 g szénhidrát 89.68 g só 1118.08 mg	Kerti zöldségleves <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Kölesfasírt <sup>(6)</sup> , Gyümölcs energia 654.65 kcal zsír 18.22 g tel zsírsav 2.85 g fehérje 22.96 g szénhidrát 97.79 g só 1292.59 mg	Karfiolleves diétás <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt , Tört burgonya , Savanyúság (é.sz.) energia 568.27 kcal zsír 24.31 g tel zsírsav 4.93 g fehérje 23.05 g szénhidrát 62.13 g só 1683.53 mg	Fahéjas szilvaleves <sup>(12)</sup> , Barbecue csirkecomb alsó 1 db <sup>(9,10)</sup> , Párolt rizs fél adag , Karamellizált zöldségek <sup>(9)</sup> energia 682.65 kcal zsír 27.95 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 25.14 g szénhidrát 81.32 g só 1413.47 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. Rákéfélek 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. Puhítósütek 14. Csillagfürt	

# Étlap

## (2025.01.20. - 2025.01.24.)

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Kalács <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin , Kakaó <sup>(7)</sup> 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	Zabkása mézzel <sup>(1,7)</sup> energia 269.74 kcal zsír 5.08 g tel zsírsav 1.46 g fehérje 11.22 g szénhidrát 44.27 g só 106.85 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcsstea energia 220.54 kcal zsír 2.34 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.61 g szénhidrát 42.97 g só 288.69 mg	Szalámi csemege , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin energia 281.63 kcal zsír 11.47 g tel zsírsav 0 g fehérje 9.98 g szénhidrát 41.54 g só 348.03 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Lekvár energia 365.07 kcal zsír 11.02 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 10.84 g szénhidrát 54.99 g só 191.95 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 496.32 kcal zsír 11.89 g tel zsírsav 1.8 g fehérje 19.54 g szénhidrát 77.25 g só 1272.15 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>(1,7)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs energia 594.43 kcal zsír 23.94 g tel zsírsav 6.61 g fehérje 20.37 g szénhidrát 71.39 g só 1391.46 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> , Parajos tejszínes szósz csirkehússal <sup>(1,7)</sup> energia 560.16 kcal zsír 12.87 g tel zsírsav 4.3 g fehérje 26.17 g szénhidrát 84.68 g só 879.65 mg	Tarkabableves pulykahússal <sup>(1,9)</sup> , Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , Fahéjas porcukor szórat energia 531.69 kcal zsír 9.48 g tel zsírsav 3.08 g fehérje 28.02 g szénhidrát 82.63 g só 596.36 mg	Rántott halrudak <sup>(1,3,4)</sup> , Párolt rizs fél adag , Rostos gyümölcslé , Majonézes kukoricasaláta BG <sup>(3,7,10,12)</sup> energia 635.79 kcal zsír 20.46 g tel zsírsav 2.9 g fehérje 22.58 g szénhidrát 90.16 g só 1090.99 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 61.75 kcal zsír 5.3 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.12 g szénhidrát 2.33 g só 87.86 mg	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> energia 50.73 kcal zsír 2.39 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 4.79 g szénhidrát 2.28 g só 450.67 mg	Sárgarépa hasáb , Káposztás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 26.5 kcal zsír 0.33 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.86 g szénhidrát 4.62 g só 60 mg	Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 36.35 kcal zsír 2.67 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 0.79 g szénhidrát 2.26 g só 285.42 mg	Margarin , Sajtos kifli <sup>(1,7)</sup> , Mandarin energia 44.47 kcal zsír 4.34 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.94 g szénhidrát 7.33 g só 6.97 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Kalács <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin , Kakaó <sup>(7)</sup> 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	Zabkása mézzel <sup>(1,7)</sup> energia 269.74 kcal zsír 5.08 g tel zsírsav 1.46 g fehérje 11.22 g szénhidrát 44.27 g só 106.85 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcsstea energia 220.54 kcal zsír 2.34 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.61 g szénhidrát 42.97 g só 288.69 mg	Szalámi csemege , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin energia 281.63 kcal zsír 11.47 g tel zsírsav 0 g fehérje 9.98 g szénhidrát 41.54 g só 348.03 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> , Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Lekvár energia 365.07 kcal zsír 11.02 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 10.84 g szénhidrát 54.99 g só 191.95 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból <sup>(1,3)</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>(1)</sup> energia 351.55 kcal zsír 12.9 g tel zsírsav 2.52 g fehérje 14.56 g szénhidrát 43.42 g só 1267.22 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Bakonyi pulykaragu <sup>(1,7)</sup> , Párolt rizs , Gyümölcs energia 634.67 kcal zsír 16.04 g tel zsírsav 3.12 g fehérje 23.12 g szénhidrát 97.63 g só 1277.11 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Barbecue sertéskaraj <sup>(9,10)</sup> , Pírtott burgonya <sup>(9)</sup> , Ruby Slaw saláta kis adag (lilakáposztából) <sup>(7)</sup> energia 654.21 kcal zsír 21.43 g tel zsírsav 2.89 g fehérje 27.12 g szénhidrát 85.47 g só 1005.6 mg	Tarkabableves pulykahússal <sup>(1,9)</sup> , Reszelt csirkemáj , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> , Kovászos uborka (é.sz.) <sup>(1)</sup> energia 720.75 kcal zsír 23.51 g tel zsírsav 3.99 g fehérje 43.62 g szénhidrát 87.13 g só 1556.65 mg	Sárgaborsópüré főzelék <sup>(1)</sup> , Sült debreceni kolbász , Rostos gyümölcslé energia 544.54 kcal zsír 30.5 g tel zsírsav 11.32 g fehérje 21.85 g szénhidrát 46.05 g só 1014.28 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 61.75 kcal zsír 5.3 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.12 g szénhidrát 2.33 g só 87.86 mg	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> energia 50.73 kcal zsír 2.39 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 4.79 g szénhidrát 2.28 g só 450.67 mg	Sárgarépa hasáb , Káposztás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 26.5 kcal zsír 0.33 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.86 g szénhidrát 4.62 g só 60 mg	Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> energia 36.35 kcal zsír 2.67 g tel zsírsav 0.7 g fehérje 0.79 g szénhidrát 2.26 g só 285.42 mg	Margarin , Sajtos kifli <sup>(1,7)</sup> , Mandarin energia 44.47 kcal zsír 4.34 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.94 g szénhidrát 7.33 g só 6.97 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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 gabonapely , 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	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> 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	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gluténmentes abonett , Mandarin , Gyümölcsstea energia 836.47 kcal zsír 17.09 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.83 g szénhidrát 143.07 g só 843.45 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 471.24 kcal zsír 13.25 g tel zsírsav 1.82 g fehérje 18.86 g szénhidrát 68.93 g só 1274.7 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 683.23 kcal zsír 33 g tel zsírsav 1.47 g fehérje 23.27 g szénhidrát 71.72 g só 432.18 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 579.92 kcal zsír 10.83 g tel zsírsav 2.8 g fehérje 27.25 g szénhidrát 93.53 g só 857.83 mg	Tarkabableves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórat energia 541.65 kcal zsír 12.83 g tel zsírsav 1.23 g fehérje 27.26 g szénhidrát 78.99 g só 473.08 mg	Zöldségkrémleves , Pírtott napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Kukoricás rizs , Ketchup energia 515.04 kcal zsír 11.95 g tel zsírsav 1.69 g fehérje 32.31 g szénhidrát 67.77 g só 852.19 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	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Jégcsapretek , Gluténmentes abonett energia 782.15 kcal zsír 18.32 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 21.95 g	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g	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 , Mimilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g

1. Glutén tartalmazó gabona  
2. Rákkérek és azokból készült termékek  
3. Tojás és abból készült termékek  
4. Halak és azokból készült termékek  
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek  
7. Tej és abból készült termékek  
8. Diófélék  
9. Zeller és abból készült termékek  
10. Mustár és abból készült termékek

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

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.	
		szénhidrát 128.53 g    só 961.8 mg	szénhidrát 30.18 g    só 265.2 mg		szénhidrát 28.85 g    só 31.2 mg	
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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 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 , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , 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	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó riztejből , Margarin , Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> 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	Margarin , Sonka , Gluténmentes abonett , Mandarin , Gyümölcs tea energia 792.07 kcal    zsír 13.17 g tel zsírsav 0 g    fehérje 21.65 g szénhidrát 143.05 g    só 867.45 mg	
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 471.24 kcal    zsír 13.25 g tel zsírsav 1.82 g    fehérje 18.86 g szénhidrát 68.93 g    só 1274.7 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 683.23 kcal    zsír 33 g tel zsírsav 1.47 g    fehérje 23.27 g szénhidrát 71.72 g    só 432.18 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 579.92 kcal    zsír 10.83 g tel zsírsav 2.8 g    fehérje 27.25 g szénhidrát 93.53 g    só 857.83 mg	Tarkabableves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórat energia 541.65 kcal    zsír 12.83 g tel zsírsav 1.23 g    fehérje 27.26 g szénhidrát 78.99 g    só 473.08 mg	Zöldségkrémleves , Pírtott napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Kukoricás rizs , Ketchup energia 515.04 kcal    zsír 11.95 g tel zsírsav 1.69 g    fehérje 32.31 g szénhidrát 67.77 g    só 852.19 mg	
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal    zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g    fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g    só 918.64 mg	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Jégcsapretek , Gluténmentes abonett 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	Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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	Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs tea energia 94.69 kcal    zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g    fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g    só 238.95 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek , Kakaó riztejből 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 , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Mandarin , Gyümölcs tea energia 106.83 kcal    zsír 5.6 g tel zsírsav 0 g    fehérje 4.14 g szénhidrát 16.84 g    só 189.67 mg	
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 471.24 kcal    zsír 13.25 g tel zsírsav 1.82 g    fehérje 18.86 g szénhidrát 68.93 g    só 1274.7 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 683.23 kcal    zsír 33 g tel zsírsav 1.47 g    fehérje 23.27 g szénhidrát 71.72 g    só 432.18 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Penne GM-TM , Parajos tejszínes szósz csirkehússal energia 579.92 kcal    zsír 10.83 g tel zsírsav 2.8 g    fehérje 27.25 g szénhidrát 93.53 g    só 857.83 mg	Tarkabableves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórat energia 541.65 kcal    zsír 12.83 g tel zsírsav 1.23 g    fehérje 27.26 g szénhidrát 78.99 g    só 473.08 mg	Zöldségkrémleves , Pírtott napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Kukoricás rizs , Ketchup energia 515.04 kcal    zsír 11.95 g tel zsírsav 1.69 g    fehérje 32.31 g szénhidrát 67.77 g    só 852.19 mg	
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin 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 , Jégcsapretek , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> 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	Margarin , Minilekvár , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhítósúvek 14. Csillagfűrt	

# Étlap

## (2025.01.27. - 2025.01.31.)

Étkezés	Hétfő 2025.01.27.	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Csokis gabonapehely <sup>(1)</sup> , Tej <sup>(7)</sup> energia 167.6 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.31 g fehérje 6.84 g szénhidrát 28.69 g só 254.35 mg	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcsstea energia 205.98 kcal zsír 2.04 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.5 g szénhidrát 38.07 g só 418.17 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 226.98 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.21 g szénhidrát 42.23 g só 292.03 mg	Margarin , Négymagos kifli <sup>(1,11)</sup> , Tejescskó <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	Margarin , Méz , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 234.83 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 5.77 g szénhidrát 49.37 g só 109.14 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(1,7,9,12)</sup> , Káposztás tészta <sup>(1)</sup> , Porcukor szórat energia 522.73 kcal zsír 15.08 g tel zsírsav 2.47 g fehérje 20.04 g szénhidrát 75.48 g só 862.53 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Tandoori csirkecurry <sup>(7,12)</sup> , Párolt rizs energia 602.03 kcal zsír 16.35 g tel zsírsav 4.25 g fehérje 24.5 g szénhidrát 88.24 g só 1038.71 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1,7)</sup> , Burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>(1,3,6)</sup> , Gyümölcs energia 662.58 kcal zsír 22.96 g tel zsírsav 2.38 g fehérje 19.3 g szénhidrát 91.46 g só 833.05 mg	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> , Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup> , Almával sajttal sült csirkemell <sup>(7)</sup> , Karottás bulgur <sup>(1)</sup> energia 556.91 kcal zsír 20.74 g tel zsírsav 3.49 g fehérje 26.14 g szénhidrát 69.45 g só 1068.06 mg	Pulykapaprikás <sup>(1,7)</sup> , Galuska <sup>(1,3)</sup> , Csemege uborka (ész.) energia 587.21 kcal zsír 22.06 g tel zsírsav 3.86 g fehérje 25.25 g szénhidrát 69.92 g só 1252.75 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Kenőmájás , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 89.7 kcal zsír 6.83 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.36 g szénhidrát 2.15 g só 284.57 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1,3,7)</sup> energia 36.7 kcal zsír 0.9 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.9 g szénhidrát 6.2 g só 0.2 mg	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 59.04 kcal zsír 4.67 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.38 g szénhidrát 3 g só 81.03 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
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Csokis gabonapehely <sup>(1)</sup> , Tej <sup>(7)</sup> energia 167.6 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.31 g fehérje 6.84 g szénhidrát 28.69 g só 254.35 mg	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcsstea energia 205.98 kcal zsír 2.04 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 8.5 g szénhidrát 38.07 g só 418.17 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 226.98 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.21 g szénhidrát 42.23 g só 292.03 mg	Margarin , Négymagos kifli <sup>(1,11)</sup> , Tejescskó <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	Margarin , Méz , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 234.83 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 5.77 g szénhidrát 49.37 g só 109.14 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(1,7,9,12)</sup> , Gombapaprikás <sup>(1,7)</sup> , Párolt rizs , Kovászos uborka (ész.) <sup>(1)</sup> energia 574.66 kcal zsír 20.22 g tel zsírsav 3.9 g fehérje 21.61 g szénhidrát 75.26 g só 1856.85 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Sólet füstölt tarjával <sup>(1)</sup> energia 679.69 kcal zsír 25.59 g tel zsírsav 2.15 g fehérje 29.86 g szénhidrát 80.09 g só 733.04 mg	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1,7)</sup> , Bolognai rakott tészta <sup>(1,7,9,12)</sup> , Gyümölcs energia 803.99 kcal zsír 26.89 g tel zsírsav 5.75 g fehérje 31.77 g szénhidrát 100.49 g só 1300.22 mg	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> , Levesgyöngy <sup>(1,3)</sup> , Csöben sült brokkoli pulykahússal <sup>(1,3,7)</sup> energia 449.35 kcal zsír 24.34 g tel zsírsav 7.63 g fehérje 23.14 g szénhidrát 33.86 g só 1056.92 mg	Mustáros sertéssült <sup>(10)</sup> , Hagymás tört burgonya , Savanyúság (ész.) energia 455.74 kcal zsír 20.35 g tel zsírsav 3.88 g fehérje 22.33 g szénhidrát 42.93 g só 1404.42 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Kenőmájás , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 89.7 kcal zsír 6.83 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.36 g szénhidrát 2.15 g só 284.57 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1,3,7)</sup> energia 36.7 kcal zsír 0.9 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.9 g szénhidrát 6.2 g só 0.2 mg	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia 59.04 kcal zsír 4.67 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.38 g szénhidrát 3 g só 81.03 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
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 813.59 kcal zsír 11.57 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 18.2 g szénhidrát 156.53 g só 686.8 mg	Trió gabonapehely , Tej <sup>(7)</sup> energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , 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	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Káposztás tészta , Porcukor szórat energia 522.91 kcal zsír 14.45 g tel zsírsav 1.75 g fehérje 20.03 g szénhidrát 77.35 g só 856.04 mg	Paradicsomleves diétás , Tandoori csirkecurry <sup>(12)</sup> , Párolt rizs energia 570.86 kcal zsír 13.31 g tel zsírsav 4.1 g fehérje 23.63 g szénhidrát 88.72 g só 1574.23 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Húsolyók pulykából , Gyümölcs energia 644.14 kcal zsír 23.73 g tel zsírsav 2.71 g fehérje 25.74 g szénhidrát 79.17 g só 1273.83 mg	Zellerkrémleves diétás <sup>(9)</sup> , Pirított napraforgómag , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Karottás rizs energia 500.15 kcal zsír 17.47 g tel zsírsav 1.53 g fehérje 20.76 g szénhidrát 64.09 g só 992.9 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Pulykapaprikás diétás , Szarvascska GM- TM , Csemege uborka (ész.) energia 611.82 kcal zsír 19.93 g tel zsírsav 2.63 g fehérje 26.32 g szénhidrát 80.95 g só 1671.98 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	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Uborka	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Paprika	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db

1. Glutén tartalmazó gabona  
2. Rákkérek és azokból készült termékek  
3. Tojás és abból készült termékek  
4. Halak és azokból készült termékek  
5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek  
7. Tej és abból készült termékek  
8. Diófélék  
9. Zeller és abból készült termékek  
10. Mustár és abból készült termékek

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

Étkezés	Hétfő 2025.01.27.	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
	szénhidrát 128.05 g    só 918.64 mg	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	energia 184.81 kcal    zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g    fehérje 7.22 g szénhidrát 27.66 g    só 215.97 mg	szénhidrát 128.05 g    só 918.64 mg	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 , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 813.59 kcal    zsír 11.57 g tel zsírsav 0.01 g    fehérje 18.2 g szénhidrát 156.53 g    só 686.8 mg	Trió gabonapehely , Rizstef energia 202.93 kcal    zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g    fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g    só 217.79 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Paprika , Gyümölcstea energia 222.53 kcal    zsír 7.21 g tel zsírsav 0 g    fehérje 7.48 g szénhidrát 36.66 g    só 216.06 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstefből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal    zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g    fehérje 9.99 g szénhidrát 34.65 g    só 161.53 mg	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	Legényfogyó leves (máj nélkül) <sup>(9,12)</sup> , Káposztás tészta , Porcukor szórat energia 522.91 kcal    zsír 14.45 g tel zsírsav 1.75 g    fehérje 20.03 g szénhidrát 77.35 g    só 856.04 mg	Paradicsomleves diétás , Tandoori csirkecurry <sup>(12)</sup> , Párolt rizs energia 570.86 kcal    zsír 13.31 g tel zsírsav 4.1 g    fehérje 23.63 g szénhidrát 88.72 g    só 1574.23 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Húsolyók pulykából , Gyümölcs energia 644.14 kcal    zsír 23.73 g tel zsírsav 2.71 g    fehérje 25.74 g szénhidrát 79.17 g    só 1273.83 mg	Zellerkrémleves diétás <sup>(9)</sup> , Pírtott napraforgómag , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Karottás rizs energia 500.15 kcal    zsír 17.47 g tel zsírsav 1.53 g    fehérje 20.76 g szénhidrát 64.09 g    só 992.9 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Pulykapaprikás diétás , Szarvacska GM- TM , Csemege uborka (ész.) energia 611.82 kcal    zsír 19.93 g tel zsírsav 2.63 g    fehérje 3.87 g szénhidrát 80.95 g    só 1671.98 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 , 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 <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 , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé energia 127.81 kcal    zsír 4 g tel zsírsav 0.02 g    fehérje 0.68 g szénhidrát 30.21 g    só 8.66 mg	Trió gabonapehely , Rizstef energia 202.93 kcal    zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g    fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g    só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej- tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 83.5 kcal    zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g    fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g    só 189.72 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek , Kakaó rizstefből 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> , Káposztás tészta , Porcukor szórat energia 522.91 kcal    zsír 14.45 g tel zsírsav 1.75 g    fehérje 20.03 g szénhidrát 77.35 g    só 856.04 mg	Paradicsomleves diétás , Tandoori csirkecurry <sup>(12)</sup> , Párolt rizs energia 570.86 kcal    zsír 13.31 g tel zsírsav 4.1 g    fehérje 23.63 g szénhidrát 88.72 g    só 1574.23 mg	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Burgonyafőzelék diétás , Húsolyók pulykából , Gyümölcs energia 644.14 kcal    zsír 23.73 g tel zsírsav 2.71 g    fehérje 25.74 g szénhidrát 79.17 g    só 1273.83 mg	Zellerkrémleves diétás <sup>(9)</sup> , Pírtott napraforgómag , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Karottás rizs energia 500.15 kcal    zsír 17.47 g tel zsírsav 1.53 g    fehérje 20.76 g szénhidrát 64.09 g    só 992.9 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Pulykapaprikás diétás , Szarvacska GM- TM , Csemege uborka (ész.) energia 611.82 kcal    zsír 19.93 g tel zsírsav 2.63 g    fehérje 3.87 g szénhidrát 80.95 g    só 1671.98 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 , 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 <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. 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. Csillagfürt</p>					