

# Étlap

## (2025.02.03. - 2025.02.07.)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	- -	Lekvár , Margarin , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia 256,38 kcal zsír 4,55 g tel zsírsav 0 g fehérje 6,29 g szénhidrát 54,39 g só 111,63 mg	Kakaó <sup>(7)</sup> , Kalács <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin energia 180,93 kcal zsír 8,51 g tel zsírsav 1,28 g fehérje 7,62 g szénhidrát 25,16 g só 79,54 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 261,56 kcal zsír 10,08 g tel zsírsav 3,43 g fehérje 11,5 g szénhidrát 38,25 g só 272,25 mg	Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , 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
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	- -	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Ázsiai ragacsos csirkecombkockák <sup>(1,6)</sup> , Párolt rizs energia 549,12 kcal zsír 17,61 g tel zsírsav 3,34 g fehérje 23,67 g szénhidrát 72,56 g só 1072,09 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Sült virsli , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>(1)</sup> , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 595,37 kcal zsír 25,03 g tel zsírsav 6,6 g fehérje 17,95 g szénhidrát 71,71 g só 1448,47 mg	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pincepörkölt , Csemege uborka (é.sz.) , kenyérkocka <sup>(1)</sup> energia 571,74 kcal zsír 28,92 g tel zsírsav 8,57 g fehérje 20,25 g szénhidrát 56,21 g só 1669,29 mg	Sajtos rúd <sup>(1,3,7)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> , Paradicsomos tonhalas szósz <sup>(4)</sup> energia 548,46 kcal zsír 18,78 g tel zsírsav 2,91 g fehérje 23,12 g szénhidrát 71,09 g só 421,83 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	- -	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka , Gépsonka energia 66,11 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,82 g szénhidrát 2,08 g só 8,4 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> energia 23,18 kcal zsír 0,47 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 1,02 g szénhidrát 3,74 g só 4,5 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 54,16 kcal zsír 4,98 g tel zsírsav 0,3 g fehérje 3,95 g szénhidrát 5,55 g só 239,41 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	- -	Lekvár , Margarin , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia 256,38 kcal zsír 4,55 g tel zsírsav 0 g fehérje 6,29 g szénhidrát 54,39 g só 111,63 mg	Kakaó <sup>(7)</sup> , Kalács <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin energia 180,93 kcal zsír 8,51 g tel zsírsav 1,28 g fehérje 7,62 g szénhidrát 25,16 g só 79,54 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 261,56 kcal zsír 10,08 g tel zsírsav 3,43 g fehérje 11,5 g szénhidrát 38,25 g só 272,25 mg	Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , 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
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	- -	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Lecsó <sup>(1)</sup> , Natúr sertésszellet , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia 622,62 kcal zsír 23,27 g tel zsírsav 5,02 g fehérje 27,14 g szénhidrát 79,09 g só 1425,59 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Csirkemellel rétegelt zöldséges burgonya besütve <sup>(7)</sup> , Gyümölcs energia 553,25 kcal zsír 17,14 g tel zsírsav 5,74 g fehérje 31,64 g szénhidrát 65,56 g só 697,22 mg	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Rakott kel pulykából, bulgurral <sup>(1,7)</sup> , kenyérkocka <sup>(1)</sup> energia 504,03 kcal zsír 22,84 g tel zsírsav 4,51 g fehérje 25,37 g szénhidrát 49,98 g só 1305,67 mg	Sajtos rúd <sup>(1,3,7)</sup> , Zöldborsós sertésragu <sup>(1)</sup> , Hagymás tört burgonya energia 520,84 kcal zsír 26,92 g tel zsírsav 6,47 g fehérje 18,67 g szénhidrát 49,27 g só 850,52 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	- -	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> 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 <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka , Gépsonka energia 66,11 kcal zsír 8 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,82 g szénhidrát 2,08 g só 8,4 mg	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , vizes kifli <sup>(1)</sup> energia 23,18 kcal zsír 0,47 g tel zsírsav 0,01 g fehérje 1,02 g szénhidrát 3,74 g só 4,5 mg	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 54,16 kcal zsír 4,98 g tel zsírsav 0,3 g fehérje 3,95 g szénhidrát 5,55 g só 239,41 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	- -	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	- -	Karfiolleves diétás <sup>(9)</sup> , Édes-chilis csirkecsikók <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 544,14 kcal zsír 15,69 g tel zsírsav 2,22 g fehérje 21,2 g szénhidrát 78,8 g só 1286,4 mg	Reszelt tésztalesves BG <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Paradicsomos káposztafőzelék , Gyümölcs energia 521,04 kcal zsír 27,44 g tel zsírsav 0,87 g fehérje 16,94 g szénhidrát 50,48 g só 842,59 mg	Brokkolikrémleves , Piritott napraforgómag , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 467,79 kcal zsír 17,81 g tel zsírsav 3,23 g fehérje 22,02 g szénhidrát 53,76 g só 1646,59 mg	Kerti zöldségleves <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Paradicsomos tonhalas szósz <sup>(4)</sup> energia 699,65 kcal zsír 22,85 g tel zsírsav 3,37 g fehérje 27,49 g szénhidrát 95,17 g só 853,27 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	- -	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 794,51 kcal zsír 18,37 g	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka energia 182,75 kcal zsír 7,11 g	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792,41 kcal zsír 20,41 g	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Minilekvár energia 162,93 kcal zsír 5,69 g

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

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
		tel zsírsav 3.17 g fehérje 22.14 g szénhidrát 131.09 g só 1007.64 mg	tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	- -	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcstea energia 220.47 kcal zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.42 g szénhidrát 36.33 g só 218.28 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.65 g só 161.53 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , 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	- -	Karfiolleves diétás <sup>(9)</sup> , Édes-chilis csirkecsikok <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 544.14 kcal zsír 15.69 g tel zsírsav 2.22 g fehérje 21.2 g szénhidrát 78.8 g só 1286.4 mg	Reszelt tésztaleves BG <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Paradicsomos káposztafőzelék , Gyümölcs energia 521.04 kcal zsír 27.44 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 16.94 g szénhidrát 50.48 g só 842.59 mg	Brokkolikrémlves , Pírtott napraforgómag , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 467.79 kcal zsír 17.81 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 22.02 g szénhidrát 53.76 g só 1646.59 mg	Kerti zöldséglevés <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Paradicsomos tonhalas szósz <sup>(4)</sup> energia 699.65 kcal zsír 22.85 g tel zsírsav 3.37 g fehérje 27.49 g szénhidrát 95.17 g só 853.27 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	- -	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 794.51 kcal zsír 18.37 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 22.14 g szénhidrát 131.09 g só 1007.64 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	- -	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Uborka , Zsemle tej- tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 mg	Margarin , 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	- -	Karfiollevés diétás <sup>(9)</sup> , Édes-chilis csirkecsikok <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 544.14 kcal zsír 15.69 g tel zsírsav 2.22 g fehérje 21.2 g szénhidrát 78.8 g só 1286.4 mg	Reszelt tésztalevés BG <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Paradicsomos káposztafőzelék , Gyümölcs energia 521.04 kcal zsír 27.44 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 16.94 g szénhidrát 50.48 g só 842.59 mg	Brokkolikrémlves , Pírtott napraforgómag , Pincepörkölt pulykahússal , Csemege uborka (é.sz.) energia 467.79 kcal zsír 17.81 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 22.02 g szénhidrát 53.76 g só 1646.59 mg	Kerti zöldséglevés <sup>(9)</sup> , Penne GM-TM , Paradicsomos tonhalas szósz <sup>(4)</sup> energia 699.65 kcal zsír 22.85 g tel zsírsav 3.37 g fehérje 27.49 g szénhidrát 95.17 g só 853.27 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	- -	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 108.73 kcal zsír 10.8 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.62 g szénhidrát 4.77 g só 329.5 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. 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt	

# Étlap

## (2025.02.10. - 2025.02.14.)

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Kakaós csiga <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs tea energia 87.12 kcal zsír 2.45 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.96 g szénhidrát 14.9 g só 0.09 mg	Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 222.79 kcal zsír 3.2 g tel zsírsav 0.69 g fehérje 6.29 g szénhidrát 41.74 g só 384.78 mg	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfüszeres túrókrém <sup>(7)</sup> energia 271.9 kcal zsír 4.31 g tel zsírsav 1.4 g fehérje 13.81 g szénhidrát 43.8 g só 194.73 mg	Zabkása mézzel <sup>(1,7)</sup> energia 188.2 kcal zsír 3.95 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 8.73 g szénhidrát 29.04 g só 87.34 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Sárgarépa hasáb , Citromos tea energia 248.17 kcal zsír 2.38 g tel zsírsav 1 g fehérje 11.14 g szénhidrát 44.97 g só 278.45 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldbableves tejfölös BG <sup>(1,7)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Carbonara szósz <sup>(1,6,7)</sup> energia 575.78 kcal zsír 21.43 g tel zsírsav 5.86 g fehérje 22.59 g szénhidrát 71.64 g só 1679.4 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Füstölt sajtban sült csirkemell <sup>(1,7)</sup> , Rizibizi energia 558.8 kcal zsír 14.03 g tel zsírsav 4.3 g fehérje 23.87 g szénhidrát 83.14 g só 584.4 mg	Tarjás lencseleves <sup>(1,9,10)</sup> , Csokiöntet <sup>(1,7)</sup> , Piskóta kocka <sup>(1,3,7)</sup> energia 516.08 kcal zsír 18.68 g tel zsírsav 2.11 g fehérje 22.6 g szénhidrát 62.62 g só 73.66 mg	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Burgonya , Gyümölcs energia 382.06 kcal zsír 6.98 g tel zsírsav 2.27 g fehérje 11.19 g szénhidrát 66.84 g só 1699.38 mg	Tarhonyás hús sertés húsból <sup>(1)</sup> , Cékla saláta (ész.) , Rostos gyümölcslé energia 564.66 kcal zsír 23.23 g tel zsírsav 8.91 g fehérje 20.96 g szénhidrát 68.53 g só 834.42 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Uborka , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 62.51 kcal zsír 5.31 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.15 g szénhidrát 2.48 g só 88.4 mg	Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szalámi csemege energia 95.19 kcal zsír 10.94 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.48 g szénhidrát 2.06 g só 248.67 mg	Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Kenőmájás , Sárgarépa hasáb energia 100.8 kcal zsír 6.87 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.5 g szénhidrát 4.47 g só 329.51 mg	Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</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	Mákos búrkifli <sup>(1,3,7)</sup> energia 44.2 kcal zsír 1.8 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.8 g szénhidrát 5.6 g só 40 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Kakaós csiga <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs tea energia 87.12 kcal zsír 2.45 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.96 g szénhidrát 14.9 g só 0.09 mg	Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 222.79 kcal zsír 3.2 g tel zsírsav 0.69 g fehérje 6.29 g szénhidrát 41.74 g só 384.78 mg	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfüszeres túrókrém <sup>(7)</sup> energia 271.9 kcal zsír 4.31 g tel zsírsav 1.4 g fehérje 13.81 g szénhidrát 43.8 g só 194.73 mg	Zabkása mézzel <sup>(1,7)</sup> energia 188.2 kcal zsír 3.95 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 8.73 g szénhidrát 29.04 g só 87.34 mg	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> , Sárgarépa hasáb , Citromos tea energia 248.17 kcal zsír 2.38 g tel zsírsav 1 g fehérje 11.14 g szénhidrát 44.97 g só 278.45 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldbableves tejfölös BG <sup>(1,7)</sup> , Szerb rizses hús , Káposztasaláta energia 678.52 kcal zsír 29.42 g tel zsírsav 7.64 g fehérje 21.89 g szénhidrát 80.26 g só 1055.97 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Túrós csusza <sup>(1,7)</sup> energia 592.5 kcal zsír 23.83 g tel zsírsav 2.89 g fehérje 17.23 g szénhidrát 74.67 g só 503.95 mg	Tarjás lencseleves <sup>(1,9,10)</sup> , Harcsabrossói <sup>(1,4)</sup> , Csemege uborka (ész.) energia 714.89 kcal zsír 23.83 g tel zsírsav 5.92 g fehérje 37.46 g szénhidrát 85.06 g só 900 mg	Vega erőleves , Cérnametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Csicseriborsó fasírt <sup>(1)</sup> , Petrezselymes bulgur <sup>(1)</sup> , Kapor mártogatós <sup>(3,7,10)</sup> , Gyümölcs energia 664.95 kcal zsír 19.8 g tel zsírsav 3.55 g fehérje 20.34 g szénhidrát 103.31 g só 1082.62 mg	Sárgaborsópüré főzelék <sup>(1)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból <sup>(1,3)</sup> , Rostos gyümölcslé , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 529.44 kcal zsír 13.86 g tel zsírsav 3.41 g fehérje 26.66 g szénhidrát 74.37 g só 918.27 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Uborka , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 62.51 kcal zsír 5.31 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.15 g szénhidrát 2.48 g só 88.4 mg	Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szalámi csemege energia 95.19 kcal zsír 10.94 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.48 g szénhidrát 2.06 g só 248.67 mg	Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Kenőmájás , Sárgarépa hasáb energia 100.8 kcal zsír 6.87 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 4.5 g szénhidrát 4.47 g só 329.51 mg	Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</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	Mákos búrkifli <sup>(1,3,7)</sup> energia 44.2 kcal zsír 1.8 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.8 g szénhidrát 5.6 g só 40 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Uborka , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett , Margarin 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 gabonapohly , 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	Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Uborka , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> 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	Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gluténmentes abonett , Margarin , Gyümölcstea energia 824.33 kcal zsír 16.99 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.89 g szénhidrát 140.43 g só 892.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldbableves , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 522.97 kcal zsír 16.93 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 22.47 g szénhidrát 70 g só 1651.84 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Növényi sajtjal sült csirkemell , Rizibizi energia 529.73 kcal zsír 12.55 g tel zsírsav 0.97 g fehérje 20.53 g szénhidrát 82.78 g só 518.47 mg	Virslis lencseleves diétás <sup>(9,10)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórát energia 576.41 kcal zsír 17.61 g tel zsírsav 0.88 g fehérje 22.5 g szénhidrát 81.62 g só 38.04 mg	Vega erőleves cérnametélttel , Parajfőzelék diétás , Fokhagymás csirkeapró <sup>(9)</sup> , Burgonya , Gyümölcs energia 530.85 kcal zsír 16.57 g tel zsírsav 4.11 g fehérje 27.46 g szénhidrát 66.42 g só 1745.58 mg	Sütőtökkrémleves , Pirított tök , Tarhonyás hús pulykahúsból , Cékla saláta (ész.) energia 545.92 kcal zsír 15.98 g tel zsírsav 7.42 g fehérje 25.74 g szénhidrát 75.06 g só 1138.75 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	Margarin , Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> 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	Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g szénhidrát 30.18 g só 265.2 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Miniméz 1 db , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg

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

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

11. Szezámmag és abból készült termékek  
12. Kén-dioxid  
13. Puhított szén  
14. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Uborka , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett , Margarin energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Gyümölcstea energia 233.72 kcal zsír 7.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.67 g szénhidrát 39.18 g só 265.29 mg	Kakaó riztejből , Margarin , Uborka , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> 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 , 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	Zöldbableves , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 522.97 kcal zsír 16.93 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 22.47 g szénhidrát 70 g só 1651.84 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Növényi sajtjal sült csirkemell , Rizzi-bizi energia 529.73 kcal zsír 12.55 g tel zsírsav 0.97 g fehérje 20.53 g szénhidrát 82.78 g só 518.47 mg	Virslis lencseleves diétás <sup>(9,10)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórát energia 576.41 kcal zsír 17.61 g tel zsírsav 0.88 g fehérje 22.5 g szénhidrát 81.62 g só 38.04 mg	Vega erőleves cérnametéllel , Parajfőzelék diétás , Fokhagymás csirkeapró <sup>(9)</sup> , Burgonya , Gyümölcs energia 530.85 kcal zsír 16.57 g tel zsírsav 4.11 g fehérje 27.46 g szénhidrát 66.42 g só 1745.58 mg	Sütőtökrémleves , Piritott tökmag , Tarhonyáshús pulykahúsból , Cékklasaláta (é.sz.) energia 545.92 kcal zsír 15.98 g tel zsírsav 7.42 g fehérje 25.74 g szénhidrát 75.06 g só 1138.75 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	Margarin , Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> 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	Margarin , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , 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	Miniméz 1 db , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin 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	Uborka , Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , 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	Margarin , Uborka , Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> 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 , 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	Zöldbableves , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 522.97 kcal zsír 16.93 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 22.47 g szénhidrát 70 g só 1651.84 mg	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Növényi sajtjal sült csirkemell , Rizzi-bizi energia 529.73 kcal zsír 12.55 g tel zsírsav 0.97 g fehérje 20.53 g szénhidrát 82.78 g só 518.47 mg	Virslis lencseleves diétás <sup>(9,10)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Fahéjas porcukor szórát energia 576.41 kcal zsír 17.61 g tel zsírsav 0.88 g fehérje 22.5 g szénhidrát 81.62 g só 38.04 mg	Vega erőleves cérnametéllel , Parajfőzelék diétás , Fokhagymás csirkeapró <sup>(9)</sup> , Burgonya , Gyümölcs energia 530.85 kcal zsír 16.57 g tel zsírsav 4.11 g fehérje 27.46 g szénhidrát 66.42 g só 1745.58 mg	Sütőtökrémleves , Piritott tökmag , Tarhonyáshús pulykahúsból , Cékklasaláta (é.sz.) energia 545.92 kcal zsír 15.98 g tel zsírsav 7.42 g fehérje 25.74 g szénhidrát 75.06 g só 1138.75 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	Margarin , Jégcsapretek , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</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	Margarin , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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	Miniméz 1 db , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin 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. 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	

# Étlap

## (2025.02.17. - 2025.02.21.)

Étkezés	Hétfő 2025.02.17.	Kedd 2025.02.18.	Szerda 2025.02.19.	Csütörtök 2025.02.20.	Péntek 2025.02.21.
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	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lekvár, Tej <sup>(7)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia 353.63 kcal zsír 10.85 g tel zsírsav 1.6 g fehérje 11.09 g szénhidrát 52.27 g só 191.06 mg	Padlizsánkrem <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 219 kcal zsír 2.29 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.35 g szénhidrát 42.96 g só 288.63 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	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
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tárkonyos csirkeraguleves <sup>(1,7,9,12)</sup> , Szilvás gombóc <sup>(1)</sup> , Porcukor szórat energia 361.17 kcal zsír 14.45 g tel zsírsav 2.58 g fehérje 12.83 g szénhidrát 44.31 g só 825.11 mg	Gyöngybablevés <sup>(1,9)</sup> , Hentestokány <sup>(1,6)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia 685.83 kcal zsír 22.8 g tel zsírsav 4.53 g fehérje 33.97 g szénhidrát 90.08 g só 1345.46 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>(1,7)</sup> , Pulykavagdalt <sup>(1,3)</sup> , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 712.25 kcal zsír 16.71 g tel zsírsav 3.02 g fehérje 29.8 g szénhidrát 108.29 g só 1385.47 mg	Paradicsomlevés <sup>(1,9)</sup> , Sajtos csirkeragu <sup>(1,7)</sup> , Tészta <sup>(1)</sup> , Snidling szórat energia 731.72 kcal zsír 20.81 g tel zsírsav 5.35 g fehérje 34.04 g szénhidrát 98.56 g só 1182.04 mg	Rántott halrudak <sup>(1,3,4)</sup> , Petrezselymes rizs , Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> , Csokoládés puding <sup>(7)</sup> energia 627.67 kcal zsír 22.86 g tel zsírsav 4.26 g fehérje 21.56 g szénhidrát 83.21 g só 1074.08 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Zala felvágott energia 63.36 kcal zsír 7.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.59 g szénhidrát 1.69 g só 5.41 mg	Káposztás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 10.5 kcal zsír 0.25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 1.38 g só 10 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb , kockasajt <sup>(7)</sup> energia 23.59 kcal zsír 0.16 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.76 g szénhidrát 4.69 g só 57.74 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 59.8 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.41 g szénhidrát 3.15 g só 81.57 mg	Margarin , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Gépsonka energia 64.85 kcal zsír 7.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.77 g szénhidrát 1.84 g só 7.5 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	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lekvár, Tej <sup>(7)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia 353.63 kcal zsír 10.85 g tel zsírsav 1.6 g fehérje 11.09 g szénhidrát 52.27 g só 191.06 mg	Padlizsánkrem <sup>(3,10)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 219 kcal zsír 2.29 g tel zsírsav 0.75 g fehérje 6.35 g szénhidrát 42.96 g só 288.63 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	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
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tárkonyos csirkeraguleves <sup>(1,7,9,12)</sup> , Sült karfiol , Zöldséges kuszkus <sup>(1)</sup> , Fűszeres joghurt <sup>(7)</sup> energia 507.61 kcal zsír 15.56 g tel zsírsav 3.5 g fehérje 24.62 g szénhidrát 65.05 g só 1283.69 mg	Gyöngybablevés <sup>(1,9)</sup> , Almás-meggyes kölesfelfújt <sup>(3,7)</sup> energia 587.63 kcal zsír 16.97 g tel zsírsav 4.66 g fehérje 21.59 g szénhidrát 85.85 g só 615.13 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Csirke vadasan <sup>(1,7,9,10,12)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 752.19 kcal zsír 24.56 g tel zsírsav 3.88 g fehérje 27.02 g szénhidrát 103.81 g só 1363.34 mg	Paradicsomlevés <sup>(1,9)</sup> , Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup> , Csemegé uborka (é.sz.) energia 559.12 kcal zsír 22.99 g tel zsírsav 7.72 g fehérje 15.93 g szénhidrát 70.77 g só 1324.58 mg	Chilis bab , Párolt rizs , Csokoládés puding <sup>(7)</sup> energia 607.16 kcal zsír 15.63 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 27.36 g szénhidrát 87.95 g só 761.66 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Zala felvágott energia 63.36 kcal zsír 7.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.59 g szénhidrát 1.69 g só 5.41 mg	Káposztás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> energia 10.5 kcal zsír 0.25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 1.38 g só 10 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb , kockasajt <sup>(7)</sup> energia 23.59 kcal zsír 0.16 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.76 g szénhidrát 4.69 g só 57.74 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 59.8 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.41 g szénhidrát 3.15 g só 81.57 mg	Margarin , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Gépsonka energia 64.85 kcal zsír 7.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.77 g szénhidrát 1.84 g só 7.5 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 gabonaphely , 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 , Jégcsapretek energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka , Gyümölcstea energia 811.08 kcal zsír 16.93 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.64 g szénhidrát 137.58 g só 845.72 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Tárkonyos csirkeraguleves <sup>(9,12)</sup> , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórat energia 759.32 kcal zsír 14.83 g tel zsírsav 1.71 g fehérje 24.08 g szénhidrát 131.15 g só 870.34 mg	Gyöngybablevés <sup>(9)</sup> , Hentestokány csirkéből <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 647.77 kcal zsír 19.61 g tel zsírsav 2.9 g fehérje 29.67 g szénhidrát 87.57 g só 1328.75 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 606.33 kcal zsír 18.69 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 24.94 g szénhidrát 82.39 g só 878.55 mg	Paradicsomlevés diétás , Növényi sajtos csirkeragu , Farfalle GM-TM , Snidling szórat energia 757.81 kcal zsír 18.03 g tel zsírsav 2.17 g fehérje 33.4 g szénhidrát 112.62 g só 1071.95 mg	Bécsi krémleves <sup>(9)</sup> , Pirított napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Petrezselymes rizs , Ketchup energia 566.17 kcal zsír 11.92 g tel zsírsav 3.66 g fehérje 32.53 g szénhidrát 81.94 g só 1316.75 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 , 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 , Sárgarépa hasáb , Sonka energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g szénhidrát 30.18 g só 265.2 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
	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. Puhatesticék 14. Csillagfűrt	

Étkezés	Hétfő 2025.02.17.	Kedd 2025.02.18.	Szerda 2025.02.19.	Csütörtök 2025.02.20.	Péntek 2025.02.21.
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 gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcstea energia 233.72 kcal zsír 7.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.67 g szénhidrát 39.18 g só 265.29 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Jégcsapretek energia 250.73 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 9.99 g szénhidrát 34.65 g só 161.53 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcstea energia 766.68 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 0 g fehérje 21.46 g szénhidrát 137.56 g só 869.72 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Tárkonyos csirkeraguleves <sup>(9,12)</sup> , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórárt energia 759.32 kcal zsír 14.83 g tel zsírsav 1.71 g fehérje 24.08 g szénhidrát 131.15 g só 870.34 mg	Gyöngybabaleves <sup>(9)</sup> , Hentestokány csirkéből <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 647.77 kcal zsír 19.61 g tel zsírsav 2.9 g fehérje 29.67 g szénhidrát 87.57 g só 1328.75 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 606.33 kcal zsír 18.69 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 24.94 g szénhidrát 82.39 g só 878.55 mg	Paradicsomleves diétás , Növényi sajtos csirkeragu , Farfalle GM-TM , Snidling szórárt energia 757.81 kcal zsír 18.03 g tel zsírsav 2.17 g fehérje 33.4 g szénhidrát 112.62 g só 1071.95 mg	Bécsi krémleves <sup>(9)</sup> , Piritott napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Petrezselymes rizs , Ketchup energia 566.17 kcal zsír 11.92 g tel zsírsav 3.66 g fehérje 32.53 g szénhidrát 81.94 g só 1316.75 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 , 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 , 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 gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 mg	Margarin , Sonka , Uborka , Zsemle tej- tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Tárkonyos csirkeraguleves <sup>(9,12)</sup> , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórárt energia 759.32 kcal zsír 14.83 g tel zsírsav 1.71 g fehérje 24.08 g szénhidrát 131.15 g só 870.34 mg	Gyöngybabaleves <sup>(9)</sup> , Hentestokány csirkéből <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 647.77 kcal zsír 19.61 g tel zsírsav 2.9 g fehérje 29.67 g szénhidrát 87.57 g só 1328.75 mg	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> , Zöldborsó főzelék diétás , Vagdalt pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 606.33 kcal zsír 18.69 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 24.94 g szénhidrát 82.39 g só 878.55 mg	Paradicsomleves diétás , Növényi sajtos csirkeragu , Farfalle GM-TM , Snidling szórárt energia 757.81 kcal zsír 18.03 g tel zsírsav 2.17 g fehérje 33.4 g szénhidrát 112.62 g só 1071.95 mg	Bécsi krémleves <sup>(9)</sup> , Piritott napraforgómag , Sült hal <sup>(4)</sup> , Petrezselymes rizs , Ketchup energia 566.17 kcal zsír 11.92 g tel zsírsav 3.66 g fehérje 32.53 g szénhidrát 81.94 g só 1316.75 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 , 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	

# Étlap

## (2025.02.24. - 2025.02.28.)

Étkezés	Hétfő 2025.02.24.	Kedd 2025.02.25.	Szerda 2025.02.26.	Csütörtök 2025.02.27.	Péntek 2025.02.28.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia 232.12 kcal zsír 6.02 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.42 g szénhidrát 37.75 g só 188.09 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 274.38 kcal zsír 9.87 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 11.45 g szénhidrát 41.83 g só 268.03 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	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs tea energia 223.72 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.29 g szénhidrát 41.22 g só 292.09 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia 216.63 kcal zsír 0.98 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.88 g szénhidrát 44.65 g só 278.17 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Húsleves (pulyka) <sup>(9)</sup> , Cérametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Tejberizs <sup>(7)</sup> , Kakaó szórát energia 543.88 kcal zsír 12.62 g tel zsírsav 3.88 g fehérje 24.26 g szénhidrát 82.1 g só 933.86 mg	Zabgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>(1,3,6)</sup> , Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 706.3 kcal zsír 20.73 g tel zsírsav 1.29 g fehérje 25.07 g szénhidrát 102.42 g só 1022.32 mg	Tejfőlös gombaleves <sup>(1,7,9)</sup> , Spagetti tészta <sup>(1)</sup> , Bolognai szósz (sertés, marha) <sup>(9,12)</sup> , Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia 535.5 kcal zsír 21.39 g tel zsírsav 4.28 g fehérje 23.37 g szénhidrát 54.93 g só 1243.72 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Majorannás pulykatokány <sup>(1,9)</sup> , Párolt rizs , Savanyúság (é.sz.) energia 563.49 kcal zsír 16.8 g tel zsírsav 3.33 g fehérje 18.25 g szénhidrát 83.66 g só 1324.11 mg	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Bazsalikomos sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> energia 495.44 kcal zsír 25.8 g tel zsírsav 3.54 g fehérje 24.59 g szénhidrát 39.87 g só 956.6 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , Paprikás szalámi , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 86.34 kcal zsír 10.31 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.59 g szénhidrát 2.06 g só 248.67 mg	Túrós buktá <sup>(1,3,7)</sup> energia 11.35 kcal zsír 0.23 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.41 g szénhidrát 1.93 g só 0 mg	Hummus lenmaggal <sup>(10)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 59.13 kcal zsír 3.68 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 1.78 g szénhidrát 3.98 g só 282.91 mg	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 , Méz , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 62.75 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.48 g szénhidrát 13.48 g só 5.62 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia 232.12 kcal zsír 6.02 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.42 g szénhidrát 37.75 g só 188.09 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Citromos tea , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 274.38 kcal zsír 9.87 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 11.45 g szénhidrát 41.83 g só 268.03 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	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs tea energia 223.72 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 9.29 g szénhidrát 41.22 g só 292.09 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia 216.63 kcal zsír 0.98 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.88 g szénhidrát 44.65 g só 278.17 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Húsleves (pulyka) <sup>(9)</sup> , Cérametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Sóskafezelék <sup>(1,7)</sup> , Sajtos omlett kocka <sup>(3,7)</sup> , Burgonya energia 573.29 kcal zsír 24.64 g tel zsírsav 6.95 g fehérje 24.68 g szénhidrát 60.78 g só 2031.04 mg	Zabgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Mézes-mustáros sertésragu <sup>(1,10)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 631 kcal zsír 16.84 g tel zsírsav 3.63 g fehérje 29.74 g szénhidrát 92.9 g só 1319.71 mg	Tejfőlös gombaleves <sup>(1,7,9)</sup> , Rozmaringos sertéssült , Hagymás tört burgonya , Párolt lilakáposzta energia 554.36 kcal zsír 24.09 g tel zsírsav 5.96 g fehérje 25.78 g szénhidrát 57.31 g só 1685.05 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Parajos ricottás penne <sup>(1,7)</sup> , Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia 562.94 kcal zsír 20.18 g tel zsírsav 4.39 g fehérje 23.02 g szénhidrát 77 g só 663.4 mg	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyros , pita <sup>(1)</sup> , öntet <sup>(7)</sup> , zöld saláta energia 155.95 kcal zsír 3.53 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 22.35 g szénhidrát 8.04 g só 418.16 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , Paprikás szalámi , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 86.34 kcal zsír 10.31 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 3.59 g szénhidrát 2.06 g só 248.67 mg	Túrós buktá <sup>(1,3,7)</sup> energia 11.35 kcal zsír 0.23 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.41 g szénhidrát 1.93 g só 0 mg	Hummus lenmaggal <sup>(10)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka energia 59.13 kcal zsír 3.68 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 1.78 g szénhidrát 3.98 g só 282.91 mg	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 , Méz , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 62.75 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.48 g szénhidrát 13.48 g só 5.62 mg
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 gabonaphely , Tej <sup>(7)</sup> energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea 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	Húsleves (pulyka) <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórát energia 531.63 kcal zsír 15 g tel zsírsav 1.65 g fehérje 24.95 g szénhidrát 73.85 g só 799.34 mg	Daragaluska leves (rizsdarából) <sup>(9)</sup> , Finomfőzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 554.18 kcal zsír 19 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 25.22 g szénhidrát 68.79 g só 1367.12 mg	Gombaleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 508.78 kcal zsír 13.28 g tel zsírsav 1.5 g fehérje 23.5 g szénhidrát 72.58 g só 1275.81 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Majorannás pulykatokány <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 534.82 kcal zsír 15.09 g tel zsírsav 2.09 g fehérje 17.88 g szénhidrát 81.6 g só 894.61 mg	Currys karfiolkrémleves pirított karfiolbetéttel , Bazsalikomos sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Burgonyapüré energia 621.96 kcal zsír 32.16 g tel zsírsav 3.93 g fehérje 27.44 g szénhidrát 54.39 g só 1333.69 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Paprika energia 783.32 kcal zsír 18.36 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.95 g szénhidrát 128.57 g só 958.41 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
	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. Puhatestiek 14. Csillagfürt	

Étkezés	Hétfő 2025.02.24.	Kedd 2025.02.25.	Szerda 2025.02.26.	Csütörtök 2025.02.27.	Péntek 2025.02.28.
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 gabonapohely , Rizstej energia 202,93 kcal zsír 5,55 g tel zsírsav 1,32 g fehérje 9,29 g szénhidrát 27,94 g só 217,79 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcstea energia 220,47 kcal zsír 7,16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7,42 g szénhidrát 36,33 g só 218,28 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Jégcsapretek energia 250,73 kcal zsír 10,29 g tel zsírsav 0,17 g fehérje 9,99 g szénhidrát 34,65 g só 161,53 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Sárgepa 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	Húsleves (pulyka) <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórát energia 531,63 kcal zsír 15 g tel zsírsav 1,65 g fehérje 24,95 g szénhidrát 73,85 g só 799,34 mg	Daragaluska leves (rizsdarából) <sup>(9)</sup> , Finomfőzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 554,18 kcal zsír 19 g tel zsírsav 3,01 g fehérje 25,22 g szénhidrát 68,79 g só 1367,12 mg	Gombaleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 508,78 kcal zsír 13,28 g tel zsírsav 1,5 g fehérje 23,5 g szénhidrát 72,58 g só 1275,81 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Majorannás pulykatokány <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 534,82 kcal zsír 15,09 g tel zsírsav 2,09 g fehérje 17,88 g szénhidrát 81,6 g só 894,61 mg	Currys karfiolkrémleves pirított karfiolbetéttel , Bazsalikomos sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Burgonyapüré energia 621,96 kcal zsír 32,16 g tel zsírsav 3,93 g fehérje 27,44 g szénhidrát 54,39 g só 1333,69 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792,41 kcal zsír 20,41 g tel zsírsav 3,61 g fehérje 21,03 g szénhidrát 128,05 g só 918,64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Paprika energia 783,32 kcal zsír 18,36 g tel zsírsav 3,17 g fehérje 21,95 g szénhidrát 128,57 g só 958,41 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Gyümölcs energia 227,6 kcal zsír 5,69 g tel zsírsav 0,08 g fehérje 4,47 g szénhidrát 43,72 g só 31,2 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792,41 kcal zsír 20,41 g tel zsírsav 3,61 g fehérje 21,03 g szénhidrát 128,05 g só 918,64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , 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 gabonapohely , Rizstej energia 202,93 kcal zsír 5,55 g tel zsírsav 1,32 g fehérje 9,29 g szénhidrát 27,94 g só 217,79 mg	Margarin , Sonka , Uborka , Zsemle tej- tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea energia 81,44 kcal zsír 5,44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3,95 g szénhidrát 11,35 g só 191,94 mg	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 106,91 kcal zsír 8,27 g tel zsírsav 0,08 g fehérje 6,17 g szénhidrát 9,54 g só 14,69 mg	Margarin , Sárgepa 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	Húsleves (pulyka) <sup>(9)</sup> , Tejberizs diétás , Kakaó szórát energia 531,63 kcal zsír 15 g tel zsírsav 1,65 g fehérje 24,95 g szénhidrát 73,85 g só 799,34 mg	Daragaluska leves (rizsdarából) <sup>(9)</sup> , Finomfőzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 554,18 kcal zsír 19 g tel zsírsav 3,01 g fehérje 25,22 g szénhidrát 68,79 g só 1367,12 mg	Gombaleves <sup>(9)</sup> , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából energia 508,78 kcal zsír 13,28 g tel zsírsav 1,5 g fehérje 23,5 g szénhidrát 72,58 g só 1275,81 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Majorannás pulykatokány <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 534,82 kcal zsír 15,09 g tel zsírsav 2,09 g fehérje 17,88 g szénhidrát 81,6 g só 894,61 mg	Currys karfiolkrémleves pirított karfiolbetéttel , Bazsalikomos sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Burgonyapüré energia 621,96 kcal zsír 32,16 g tel zsírsav 3,93 g fehérje 27,44 g szénhidrát 54,39 g só 1333,69 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> energia 107,17 kcal zsír 12,84 g tel zsírsav 3,61 g fehérje 3,52 g szénhidrát 1,84 g só 240,86 mg	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Paprika energia 97,54 kcal zsír 10,79 g tel zsírsav 3,18 g fehérje 4,43 g szénhidrát 2,25 g só 280,27 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs energia 88,03 kcal zsír 3,97 g tel zsírsav 0,09 g fehérje 0,99 g szénhidrát 18,63 g só 4,5 mg	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás- szójamentes <sup>(1)</sup> energia 107,17 kcal zsír 12,84 g tel zsírsav 3,61 g fehérje 3,52 g szénhidrát 1,84 g só 240,86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , 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. 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	