

# Étlap

## (2025.03.03. - 2025.03.07.)

Étkezés	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Briós <sup>(1,6)</sup> , Gyümölcsstea energia 46.37 kcal zsír 0.31 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 0.47 g szénhidrát 10.35 g só 12.09 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka , Brokkolis sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 239.48 kcal zsír 4.57 g tel zsírsav 0 g fehérje 10.65 g szénhidrát 42.35 g só 171.02 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Méz , Gyümölcsstea energia 249.57 kcal zsír 4.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.35 g szénhidrát 52.63 g só 109.2 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> , Karamellás tej <sup>(7)</sup> energia 180.6 kcal zsír 10.27 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 5.37 g szénhidrát 16.42 g só 83.98 mg	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 226.98 kcal zsír 5.33 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 6.36 g szénhidrát 38.12 g só 180.03 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Gulyásleves csurgással <sup>(1,3,9)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Sajtszórat <sup>(7)</sup> , Tejföl öntet <sup>(7)</sup> energia 703.09 kcal zsír 31.8 g tel zsírsav 12.93 g fehérje 27.94 g szénhidrát 75.2 g só 1143.79 mg	Meggyleves <sup>(1,7,12)</sup> , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 568.07 kcal zsír 12.24 g tel zsírsav 2.55 g fehérje 18.82 g szénhidrát 94.41 g só 968.7 mg	Petrezselymes daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Gyümölcs , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia 605.02 kcal zsír 11.22 g tel zsírsav 2 g fehérje 24.12 g szénhidrát 99.82 g só 978.93 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Baconos pritaminpaprikás csirkeragu <sup>(7)</sup> , Rizi- bizi energia 621.65 kcal zsír 18.33 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 23.79 g szénhidrát 88.58 g só 1182.9 mg	Vanília rúd <sup>(1,3,7)</sup> , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> , Káposztasaláta energia 804.23 kcal zsír 37.7 g tel zsírsav 4.16 g fehérje 30.16 g szénhidrát 79.85 g só 1274.23 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gépsonka energia 219.64 kcal zsír 8.56 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 9.62 g szénhidrát 33.3 g só 112.16 mg	Ízes fánk <sup>(1,3,7)</sup> energia 22.1 kcal zsír 1.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 2.54 g só 0 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 84.3 kcal zsír 9.31 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.66 g szénhidrát 1.67 g só 164.51 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Libazsír , Lilahagyma energia 105.06 kcal zsír 9.95 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 0.61 g szénhidrát 3.13 g só 7.31 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 ALSOS B MENÜ	Briós <sup>(1,6)</sup> , Gyümölcsstea energia 46.37 kcal zsír 0.31 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 0.47 g szénhidrát 10.35 g só 12.09 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka , Brokkolis sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 239.48 kcal zsír 4.57 g tel zsírsav 0 g fehérje 10.65 g szénhidrát 42.35 g só 171.02 mg	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin , Méz , Gyümölcsstea energia 249.57 kcal zsír 4.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.35 g szénhidrát 52.63 g só 109.2 mg	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> , Karamellás tej <sup>(7)</sup> energia 180.6 kcal zsír 10.27 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 5.37 g szénhidrát 16.42 g só 83.98 mg	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 226.98 kcal zsír 5.33 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 6.36 g szénhidrát 38.12 g só 180.03 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Gulyásleves csurgással <sup>(1,3,9)</sup> , Hárommagvas vega vagdalt <sup>(1,3)</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>(1)</sup> energia 640.93 kcal zsír 27.22 g tel zsírsav 6.3 g fehérje 20.53 g szénhidrát 77.35 g só 1314.01 mg	Meggyleves <sup>(1,7,12)</sup> , Csirkemell Dubarry módra <sup>(1,3,7)</sup> , Petrezselymes burgonya energia 576.56 kcal zsír 16.74 g tel zsírsav 4.69 g fehérje 24.69 g szénhidrát 79.53 g só 1074.24 mg	Petrezselymes daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Eszterházy pulykaragu <sup>(1,7,10,12)</sup> , Tészta <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 694.65 kcal zsír 16.39 g tel zsírsav 3.08 g fehérje 20.33 g szénhidrát 105.25 g só 1317.11 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Zabkorpás halfasirt <sup>(1,3,4)</sup> , Steak burgonya , Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> energia 705.92 kcal zsír 25.75 g tel zsírsav 6.83 g fehérje 26.9 g szénhidrát 89.76 g só 1629.5 mg	Vanília rúd <sup>(1,3,7)</sup> , Chilis bab , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia 952.72 kcal zsír 37.79 g tel zsírsav 2.57 g fehérje 35.39 g szénhidrát 116.8 g só 750.41 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gépsonka energia 219.64 kcal zsír 8.56 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 9.62 g szénhidrát 33.3 g só 112.16 mg	Ízes fánk <sup>(1,3,7)</sup> energia 22.1 kcal zsír 1.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 2.54 g só 0 mg	Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 84.3 kcal zsír 9.31 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.66 g szénhidrát 1.67 g só 164.51 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Libazsír , Lilahagyma energia 105.06 kcal zsír 9.95 g tel zsírsav 3.01 g fehérje 0.61 g szénhidrát 3.13 g só 7.31 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 gabonahely , Tej <sup>(7)</sup> energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin , Lilahagyma energia 260.87 kcal zsír 8.35 g tel zsírsav 1.38 g fehérje 9.64 g szénhidrát 41.29 g só 232.68 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	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat energia 619.38 kcal zsír 18.78 g tel zsírsav 2.32 g fehérje 26.92 g szénhidrát 108.34 g só 853.24 mg	Meggyleves diétás , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 554.31 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 1.63 g fehérje 18.41 g szénhidrát 94.28 g só 1236.97 mg	Petrezselymes daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 553.8 kcal zsír 11.36 g tel zsírsav 2.67 g fehérje 22.62 g szénhidrát 89.32 g só 1177.94 mg	Paradicsomleves diétás , Pritaminpaprikás csirkeragu , Rizi-bizi energia 553.8 kcal zsír 11.36 g tel zsírsav 2.67 g fehérje 22.62 g szénhidrát 89.32 g só 1177.94 mg	Francia krémleves <sup>(9)</sup> , Pírtott tökmag , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré , Káposztasaláta energia 597.2 kcal zsír 26.22 g tel zsírsav 4.85 g fehérje 27.11 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. Szézagmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
			energia 610.32 kcal zsír 19.41 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 31.78 g szénhidrát 74.95 g só 1332.02 mg		szénhidrát 61.17 g só 1656.64 mg
Úzsonna 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 , Sonka , Jégcsapretek energia 183.64 kcal zsír 7.12 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.22 g szénhidrát 27.62 g só 219.36 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , 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 gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcstea energia 221.36 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.48 g szénhidrát 36.62 g só 219.45 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstejből , Margarin , Lilahagyma energia 254.89 kcal zsír 10.26 g tel zsírsav 0.16 g fehérje 9.94 g szénhidrát 35.63 g só 159.17 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	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórát energia 619.38 kcal zsír 18.78 g tel zsírsav 2.32 g fehérje 26.92 g szénhidrát 108.34 g só 853.24 mg	Meggyleves diétás , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 554.31 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 1.63 g fehérje 18.41 g szénhidrát 94.28 g só 1236.97 mg	Petrezselymes daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 610.32 kcal zsír 19.41 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 31.78 g szénhidrát 74.95 g só 1332.02 mg	Paradicsomleves diétás , Pritaminpaprikás csirkeragu , Rizi-bizi energia 553.8 kcal zsír 11.36 g tel zsírsav 2.67 g fehérje 22.62 g szénhidrát 89.32 g só 1177.94 mg	Francia krémleves <sup>(9)</sup> , Pírtott tökmag , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré , Káposztasaláta energia 597.2 kcal zsír 26.22 g tel zsírsav 4.85 g fehérje 27.11 g szénhidrát 61.17 g só 1656.64 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 , 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 , 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 gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	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	Kakaó rizstejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Lilahagyma energia 111.07 kcal zsír 8.24 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.12 g szénhidrát 10.52 g só 12.33 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcstea energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Gulyásleves pulykahússal <sup>(9)</sup> , Metélt tészta GM-TM , Mák szórát energia 619.38 kcal zsír 18.78 g tel zsírsav 2.32 g fehérje 26.92 g szénhidrát 108.34 g só 853.24 mg	Meggyleves diétás , Bácskai rizseshús pulykahúsból , Céklasaláta (é.sz.) energia 554.31 kcal zsír 10.95 g tel zsírsav 1.63 g fehérje 18.41 g szénhidrát 94.28 g só 1236.97 mg	Petrezselymes daragaluska leves (kukoricadarából) <sup>(9)</sup> , Lencsefőzelék diétás <sup>(10)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 610.32 kcal zsír 19.41 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 31.78 g szénhidrát 74.95 g só 1332.02 mg	Paradicsomleves diétás , Pritaminpaprikás csirkeragu , Rizi-bizi energia 553.8 kcal zsír 11.36 g tel zsírsav 2.67 g fehérje 22.62 g szénhidrát 89.32 g só 1177.94 mg	Francia krémleves <sup>(9)</sup> , Pírtott tökmag , Mustáros csirkecomb <sup>(10)</sup> , Burgonyapüré , Káposztasaláta energia 597.2 kcal zsír 26.22 g tel zsírsav 4.85 g fehérje 27.11 g szénhidrát 61.17 g só 1656.64 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 , 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. 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

## (2025.03.10. - 2025.03.14.)

Étkezés	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Citromos tea , Pizzás csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 45.36 kcal zsír 0.23 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.23 g szénhidrát 10.54 g só 0.08 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	Sárgarépa hasáb , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres ricottakrém <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 246.18 kcal zsír 2.68 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.18 g szénhidrát 45.39 g só 176.68 mg	Házi húskrém <sup>(10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 245.99 kcal zsír 3.03 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 11.13 g szénhidrát 43.13 g só 558.41 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
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1,7)</sup> , Pestós halragu <sup>(4)</sup> , Zöldfűszeres rizs energia 508.82 kcal zsír 11.34 g tel zsírsav 1.68 g fehérje 24.9 g szénhidrát 75.65 g só 1249.77 mg	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(1,3,7,9)</sup> , Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia 662.76 kcal zsír 29.65 g tel zsírsav 8.68 g fehérje 24.05 g szénhidrát 72.82 g só 1371.12 mg	Tarkabableves <sup>(1,9)</sup> , Tejberizs <sup>(7)</sup> , Kakaó szórát , Gyümölcs energia 659.09 kcal zsír 10.09 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 22.09 g szénhidrát 118.35 g só 900.25 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Rántott csirkemell <sup>(1,3)</sup> , Párolt bulgur féladag <sup>(1)</sup> , Párolt zöldség fél adag <sup>(9)</sup> energia 535.55 kcal zsír 11.92 g tel zsírsav 2.49 g fehérje 25.37 g szénhidrát 83.13 g só 1007.85 mg	Szárnyas brassói <sup>(1)</sup> , Csemege uborka (é.sz.) , Rostos gyümölcslé energia 511.4 kcal zsír 14.22 g tel zsírsav 6.29 g fehérje 23.59 g szénhidrát 71.73 g só 874.72 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott , Uborka energia 200.75 kcal zsír 8.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 9.06 g szénhidrát 28.74 g só 110.99 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb energia 75.76 kcal zsír 5.37 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.4 g szénhidrát 5.33 g só 135.41 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	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	Házi csirkemájkrém 2 dkg BG <sup>(10)</sup> , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 60.01 kcal zsír 3.65 g tel zsírsav 1.01 g fehérje 3.46 g szénhidrát 3.05 g só 455.59 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Citromos tea , Pizzás csiga <sup>(1,3,7)</sup> energia 45.36 kcal zsír 0.23 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.23 g szénhidrát 10.54 g só 0.08 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	Sárgarépa hasáb , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres ricottakrém <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 246.18 kcal zsír 2.68 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.18 g szénhidrát 45.39 g só 176.68 mg	Házi húskrém <sup>(10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 245.99 kcal zsír 3.03 g tel zsírsav 0.6 g fehérje 11.13 g szénhidrát 43.13 g só 558.41 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
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1,7)</sup> , Sült sertéskaraj <sup>(9)</sup> , Steak burgonya , Párolt káposzta energia 641.07 kcal zsír 25.97 g tel zsírsav 4.17 g fehérje 28.38 g szénhidrát 70.32 g só 1978.98 mg	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(1,3,7,9)</sup> , Édes- savanyú pulyka <sup>(1,6)</sup> , Zöldfűszeres rizs energia 545.17 kcal zsír 12.25 g tel zsírsav 2.51 g fehérje 23.35 g szénhidrát 83.73 g só 895.23 mg	Tarkabableves <sup>(1,9)</sup> , Csőbensült paradicsomos tészta sajttal <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs energia 718.69 kcal zsír 17.36 g tel zsírsav 4.7 g fehérje 26.9 g szénhidrát 112.11 g só 929.06 mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>(1,7,12)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> , Lenmagvas sült zöldségek <sup>(1,6,9)</sup> energia 462.04 kcal zsír 7.57 g tel zsírsav 2.07 g fehérje 10.98 g szénhidrát 85.21 g só 1000.73 mg	Hawai csirkemell <sup>(7)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> , Rostos gyümölcslé energia 466.45 kcal zsír 10.81 g tel zsírsav 3.1 g fehérje 24.46 g szénhidrát 72.53 g só 626.72 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott , Uborka energia 200.75 kcal zsír 8.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 9.06 g szénhidrát 28.74 g só 110.99 mg	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb energia 75.76 kcal zsír 5.37 g tel zsírsav 0 g fehérje 6.4 g szénhidrát 5.33 g só 135.41 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	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	Házi csirkemájkrém 2 dkg BG <sup>(10)</sup> , Uborka , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 60.01 kcal zsír 3.65 g tel zsírsav 1.01 g fehérje 3.46 g szénhidrát 3.05 g só 455.59 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonapehely , Tej <sup>(7)</sup> energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea energia 196.17 kcal zsír 2.47 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 4.7 g szénhidrát 36.15 g só 40.38 mg	Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó <sup>(7)</sup> , Margarin energia 256.71 kcal zsír 8.38 g tel zsírsav 1.39 g fehérje 9.69 g szénhidrát 40.31 g só 235.04 mg	Uborka , Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea 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	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Pestós halragu <sup>(4)</sup> , Zöldfűszeres rizs	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt	Tarkabableves <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstejjel és rizsdarával , Kakaó szórát , Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag ,	Sárgarépakrémleves <sup>(12)</sup> , Szárnyas brassói , Snidling szórát , Csemege
<p>1. Glutén tartalmazó gabona 2. Ráktfélék 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. Szézagmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt</p>					

Étkezés	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
	energia 489.33 kcal zsír 11.22 g tel zsírsav 1.68 g fehérje 24.55 g szénhidrát 72.02 g só 1249.91 mg	<b>feltét , Tökfőzelék</b> energia 421.38 kcal zsír 16.25 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 19.53 g szénhidrát 48.18 g só 1283.78 mg	energia 581.1 kcal zsír 11.87 g tel zsírsav 1.09 g fehérje 20.11 g szénhidrát 97.53 g só 457.75 mg	<b>Párolt zöldség fél adag <sup>(9)</sup></b> energia 519.52 kcal zsír 11.51 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 27 g szénhidrát 75.96 g só 983.89 mg	<b>uborka (é.sz.)</b> energia 604.68 kcal zsír 19.01 g tel zsírsav 6.83 g fehérje 26.76 g szénhidrát 78.52 g só 1376.61 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	<b>Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi</b> 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	<b>Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb</b> 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	<b>Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka</b> energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g szénhidrát 30.18 g só 265.2 mg	<b>Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi</b> 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	<b>Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db</b> 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	<b>Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé</b> energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	<b>Trió gabonahely , Rizstefj</b> 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	<b>Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcstea</b> energia 233.72 kcal zsír 7.22 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.67 g szénhidrát 39.18 g só 265.29 mg	<b>Jégcsapretek , Tojás <sup>(3)</sup> , Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Kakaó rizstefjből , Margarin</b> 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	<b>Uborka , Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , Gyümölcstea</b> 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	<b>Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Pestós halragu <sup>(4)</sup> , Zöldfűszeres rizs</b> energia 489.33 kcal zsír 11.22 g tel zsírsav 1.68 g fehérje 24.55 g szénhidrát 72.02 g só 1249.91 mg	<b>Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt feltét , Tökfőzelék</b> energia 421.38 kcal zsír 16.25 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 19.53 g szénhidrát 48.18 g só 1283.78 mg	<b>Tarkabableves <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstefjével és rizsdarával , Kakaó szórat , Gyümölcs</b> energia 581.1 kcal zsír 11.87 g tel zsírsav 1.09 g fehérje 20.11 g szénhidrát 97.53 g só 457.75 mg	<b>Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag , Párolt zöldség fél adag <sup>(9)</sup></b> energia 519.52 kcal zsír 11.51 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 27 g szénhidrát 75.96 g só 983.89 mg	<b>Sárgarépakrémleves <sup>(12)</sup> , Szárnyas brassói , Snidling szórat , Csemege uborka (é.sz.)</b> energia 604.68 kcal zsír 19.01 g tel zsírsav 6.83 g fehérje 26.76 g szénhidrát 78.52 g só 1376.61 mg
Úzsonna ELTE GTM ALSOS	<b>Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi</b> 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	<b>Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb</b> 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	<b>Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Gyümölcs</b> 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	<b>Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi</b> 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	<b>Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db</b> 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	<b>Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé</b> 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	<b>Trió gabonahely , Rizstefj</b> 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	<b>Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Gyümölcstea</b> energia 94.69 kcal zsír 5.5 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.2 g szénhidrát 14.2 g só 238.95 mg	<b>Kakaó rizstefjből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Jégcsapretek</b> 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	<b>Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka , Gyümölcstea</b> 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	<b>Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Pestós halragu <sup>(4)</sup> , Zöldfűszeres rizs</b> energia 489.33 kcal zsír 11.22 g tel zsírsav 1.68 g fehérje 24.55 g szénhidrát 72.02 g só 1249.91 mg	<b>Kapros zöldségleves burgonyagombóccal <sup>(9)</sup> , Pulykapörkölt feltét , Tökfőzelék</b> energia 421.38 kcal zsír 16.25 g tel zsírsav 3.29 g fehérje 19.53 g szénhidrát 48.18 g só 1283.78 mg	<b>Tarkabableves <sup>(9)</sup> , Tejbedara rizstefjével és rizsdarával , Kakaó szórat , Gyümölcs</b> energia 581.1 kcal zsír 11.87 g tel zsírsav 1.09 g fehérje 20.11 g szénhidrát 97.53 g só 457.75 mg	<b>Vegyes gyümölcsleves diétás <sup>(12)</sup> , Sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Párolt rizs fél adag , Párolt zöldség fél adag <sup>(9)</sup></b> energia 519.52 kcal zsír 11.51 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 27 g szénhidrát 75.96 g só 983.89 mg	<b>Sárgarépakrémleves <sup>(12)</sup> , Szárnyas brassói , Snidling szórat , Csemege uborka (é.sz.)</b> energia 604.68 kcal zsír 19.01 g tel zsírsav 6.83 g fehérje 26.76 g szénhidrát 78.52 g só 1376.61 mg
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	<b>Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup></b> 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	<b>Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb</b> 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	<b>Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs</b> 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	<b>Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup></b> 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	<b>Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db</b> 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. Ráktfélék 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. Csillagfűrt	

# Étlap

## (2025.03.17. - 2025.03.21.)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Fahéjas csiga <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs tea energia 50.08 kcal zsír 0.65 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.41 g szénhidrát 10.5 g só 0.09 mg	Libazsír , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma energia 275.88 kcal zsír 10.63 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.85 g szénhidrát 38.78 g só 109.93 mg	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	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás mazsolás túrókrém <sup>(7,12)</sup> , Gyümölcs tea energia 241.54 kcal zsír 1.81 g tel zsírsav 0.11 g fehérje 8.82 g szénhidrát 47.06 g só 111.03 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Margarin , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 190.03 kcal zsír 4.98 g tel zsírsav 0.14 g fehérje 6.05 g szénhidrát 37.24 g só 228.17 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Brokkolikrémléves <sup>(1,7)</sup> , Pirított napraforgómag , Spagetti <sup>(1)</sup> , Carbonara szósz <sup>(1,6,7)</sup> energia 597.75 kcal zsír 22.79 g tel zsírsav 5.62 g fehérje 24.24 g szénhidrát 72.51 g só 2069.85 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Sajtos húsgombóc <sup>(3,7)</sup> , Hagymás tört burgonya , Petrezselymes tejszínes szósz <sup>(1,7)</sup> energia 732.21 kcal zsír 29.45 g tel zsírsav 4.46 g fehérje 22.65 g szénhidrát 90.54 g só 1340.33 mg	Lebbensleves zöldséggel <sup>(1,9)</sup> , Sóskafezelék <sup>(1,7)</sup> , Omlott kocka <sup>(3,7)</sup> , Burgonya , Gyümölcs energia 485.04 kcal zsír 11.95 g tel zsírsav 3.22 g fehérje 11.33 g szénhidrát 80.44 g só 1847.96 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Csirkepaprikás <sup>(1,7)</sup> , Galuska <sup>(1,3)</sup> , Savanyúság (é.sz.) energia 689.98 kcal zsír 21.73 g tel zsírsav 4.62 g fehérje 26.88 g szénhidrát 94.12 g só 1347.48 mg	Sajttal sonkával sült csirkemell <sup>(7)</sup> , Snidlinges párolt rizs , Csokoládés puding <sup>(7)</sup> energia 457.08 kcal zsír 12.81 g tel zsírsav 3.56 g fehérje 25.85 g szénhidrát 58.69 g só 488.37 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka energia 88.31 kcal zsír 9.34 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.94 g szénhidrát 2.3 g só 168.4 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> , Margarin , Teljes kiörlésű zsemle <sup>(1)</sup> energia 37.4 kcal zsír 4.89 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.44 g szénhidrát 2.16 g só 188.87 mg	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	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 86.47 kcal zsír 8.05 g tel zsírsav 3.88 g fehérje 1.03 g szénhidrát 2.51 g só 80.66 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Fahéjas csiga <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs tea energia 50.08 kcal zsír 0.65 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.41 g szénhidrát 10.5 g só 0.09 mg	Libazsír , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma energia 275.88 kcal zsír 10.63 g tel zsírsav 3.05 g fehérje 5.85 g szénhidrát 38.78 g só 109.93 mg	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	TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás mazsolás túrókrém <sup>(7,12)</sup> , Gyümölcs tea energia 241.54 kcal zsír 1.81 g tel zsírsav 0.11 g fehérje 8.82 g szénhidrát 47.06 g só 111.03 mg	Tojás <sup>(3)</sup> , Margarin , Citromos tea , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia 190.03 kcal zsír 4.98 g tel zsírsav 0.14 g fehérje 6.05 g szénhidrát 37.24 g só 228.17 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Brokkolikrémléves <sup>(1,7)</sup> , Pirított napraforgómag , Sült pulykamell , Tepsis burgonya <sup>(9)</sup> , Fokhagymás tejföl <sup>(7)</sup> energia 541.45 kcal zsír 23.72 g tel zsírsav 5.25 g fehérje 27.43 g szénhidrát 51.99 g só 1652.04 mg	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> , Rakott kel pulykából, bulgarral <sup>(1,7)</sup> energia 539.2 kcal zsír 19.35 g tel zsírsav 3.24 g fehérje 24.23 g szénhidrát 67.23 g só 809.99 mg	Lebbensleves zöldséggel <sup>(1,9)</sup> , Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db <sup>(9)</sup> , Karottás bulgur <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia 632.92 kcal zsír 24.46 g tel zsírsav 3.23 g fehérje 25.73 g szénhidrát 80.27 g só 1347.46 mg	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Reszelt csirkemáj , Petrezselymes burgonya , Kovászos uborka (é.sz.) <sup>(1)</sup> energia 546.14 kcal zsír 20.12 g tel zsírsav 4.04 g fehérje 23.45 g szénhidrát 66.3 g só 1165.78 mg	Tarhonyás hússertésből <sup>(1)</sup> , Cék-lasaláta (é.sz.) , Csokoládés puding <sup>(7)</sup> energia 539.1 kcal zsír 23.51 g tel zsírsav 8.91 g fehérje 21.01 g szénhidrát 60.79 g só 834.41 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Uborka energia 88.31 kcal zsír 9.34 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.94 g szénhidrát 2.3 g só 168.4 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> , Margarin , Teljes kiörlésű zsemle <sup>(1)</sup> energia 37.4 kcal zsír 4.89 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.44 g szénhidrát 2.16 g só 188.87 mg	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	vizes kifli <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Jégcsapretek energia 86.47 kcal zsír 8.05 g tel zsírsav 3.88 g fehérje 1.03 g szénhidrát 2.51 g só 80.66 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonapehely , Tej <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 , 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	Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcs tea energia 811.97 kcal zsír 16.94 g tel zsírsav 3.39 g fehérje 23.7 g szénhidrát 137.87 g só 846.89 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Brokkolikrémléves , Pirított napraforgómag , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g	Paradicsomleves diétás , Húsgombóc , Hagymás tört burgonya , Petrezselymes növényi tejszínes szósz energia 614.26 kcal zsír 16.56 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 23.91 g	Lebbensleves zöldséggel mentes <sup>(9)</sup> , Sóskafezelék , Sült virsli , Burgonya , Gyümölcs energia 710.86 kcal zsír 31.19 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 22.6 g	Almaleves <sup>(12)</sup> , Csirkepaprikás diétás , Szarvaeska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) energia 647.37 kcal zsír 16.76 g tel zsírsav 2.05 g fehérje 26.02 g	Fokhagymakrémléves , Pirított tökmag , Növényi sajttal sült csirkemell , Snidlinges párolt rizs energia 539.68 kcal zsír 16.27 g tel zsírsav 21.16 g fehérje 23.92 g

1. Glutén tartalmazó gabona  
2. Rákrétek 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. Puhtestűek  
14. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
	szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	szénhidrát 90.02 g só 1296.51 mg	szénhidrát 82.26 g só 1427.27 mg	szénhidrát 96.84 g só 1327.38 mg	szénhidrát 78.52 g só 603.5 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Lilahagyma energia 786.31 kcal zsír 18.29 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.9 g szénhidrát 129.51 g só 959.44 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió 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 , 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 riztejből , 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	Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , 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	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	Paradicsomleves diétás , Húsgombóc , Hagymás tört burgonya , Petrezselymes növényi tejszínes szósz energia 614.26 kcal zsír 16.56 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 23.91 g szénhidrát 90.02 g só 1296.51 mg	Lebbencsleves zöldséggel mentes <sup>(9)</sup> , Sóskafezelék , Sült virsli , Burgonya , Gyümölcs energia 710.86 kcal zsír 31.19 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 22.6 g szénhidrát 82.26 g só 1427.27 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) energia 647.37 kcal zsír 16.76 g tel zsírsav 2.05 g fehérje 26.02 g szénhidrát 96.84 g só 1327.38 mg	Fokhagymakrémleves , Pírtott tökmag , Növényi sajttal sült csirkemell , Snidlinges párolt rizs energia 539.68 kcal zsír 16.27 g tel zsírsav 21.16 g fehérje 23.92 g szénhidrát 78.52 g só 603.5 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Lilahagyma energia 786.31 kcal zsír 18.29 g tel zsírsav 3.17 g fehérje 21.9 g szénhidrát 129.51 g só 959.44 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Gyümölcs energia 227.6 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 4.47 g szénhidrát 43.72 g só 31.2 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Minilekvár energia 162.93 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.89 g szénhidrát 28.85 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonapehely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Uborka , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , 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 riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb energia 119.27 kcal zsír 8.32 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.36 g szénhidrát 12.1 g só 60.53 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 82.33 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.64 g só 193.11 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Brokkolikrémleves , Pírtott napraforgómag , GM spagetti , Carbonara szósz (mentes) energia 536.53 kcal zsír 19.32 g tel zsírsav 3.15 g fehérje 23.15 g szénhidrát 67.43 g só 2043.45 mg	Paradicsomleves diétás , Húsgombóc , Hagymás tört burgonya , Petrezselymes növényi tejszínes szósz energia 614.26 kcal zsír 16.56 g tel zsírsav 2.95 g fehérje 23.91 g szénhidrát 90.02 g só 1296.51 mg	Lebbencsleves zöldséggel mentes <sup>(9)</sup> , Sóskafezelék , Sült virsli , Burgonya , Gyümölcs energia 710.86 kcal zsír 31.19 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 22.6 g szénhidrát 82.26 g só 1427.27 mg	Almaleves <sup>(12)</sup> , Csirkepaprikás diétás , Szarvacska GM-TM , Savanyúság (é.sz.) energia 647.37 kcal zsír 16.76 g tel zsírsav 2.05 g fehérje 26.02 g szénhidrát 96.84 g só 1327.38 mg	Fokhagymakrémleves , Pírtott tökmag , Növényi sajttal sült csirkemell , Snidlinges párolt rizs energia 539.68 kcal zsír 16.27 g tel zsírsav 21.16 g fehérje 23.92 g szénhidrát 78.52 g só 603.5 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Lilahagyma energia 100.53 kcal zsír 10.72 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.38 g szénhidrát 3.19 g só 281.3 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , 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

## (2025.03.24. - 2025.03.28.)

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Molnárka <sup>(1,3,7)</sup> , Vaníliás tej <sup>(1,7)</sup> energia 106.32 kcal zsír 2.45 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 5.32 g szénhidrát 14.63 g só 79.52 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcsstea energia 206.33 kcal zsír 3.38 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 6.05 g szénhidrát 37.48 g só 384.84 mg	Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12) energia 248.17 kcal zsír 2.38 g tel zsírsav 1 g fehérje 11.14 g szénhidrát 44.97 g só 278.45 mg	Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , Fahéjas porcukor szórát 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	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 209.62 kcal zsír 2.07 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 8.79 g szénhidrát 38.75 g só 422.33 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(1,9)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs energia 673.13 kcal zsír 26.11 g tel zsírsav 6.74 g fehérje 20.64 g szénhidrát 84.37 g só 1392.2 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Zöldséges csirkés paella <sup>(9)</sup> energia 462.87 kcal zsír 12.05 g tel zsírsav 2.04 g fehérje 22.81 g szénhidrát 65.18 g só 910.56 mg	Zöldséges sárgaborsóleves <sup>(9)</sup> , Túrós tészta <sup>(1,7)</sup> , Porcukor szórát , Tejföl öntet <sup>(7)</sup> energia 601.48 kcal zsír 14.93 g tel zsírsav 4.08 g fehérje 25.32 g szénhidrát 90.76 g só 584.64 mg	Vega erőleves , Cérnamentelt levesbetét <sup>(1)</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>(1,7)</sup> , Húspogácsa pulykahúsból <sup>(1,3)</sup> energia 377.97 kcal zsír 11.74 g tel zsírsav 2.46 g fehérje 19.53 g szénhidrát 47.38 g só 1105.37 mg	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Aszalt paradicsomos csirkeragu <sup>(7)</sup> , Burgonyapüré <sup>(7)</sup> energia 355.78 kcal zsír 8.03 g tel zsírsav 1.08 g fehérje 23.44 g szénhidrát 46.15 g só 637.99 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 59.76 kcal zsír 5.29 g tel zsírsav 0 g fehérje 5.92 g szénhidrát 2.09 g só 85.41 mg	Margarin , Szalámi csemege , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> 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	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 , Uborka energia 40.91 kcal zsír 4.92 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.7 g szénhidrát 2.7 g só 192.4 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 ALSOS B MENÜ	Molnárka <sup>(1,3,7)</sup> , Vaníliás tej <sup>(1,7)</sup> energia 106.32 kcal zsír 2.45 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 5.32 g szénhidrát 14.63 g só 79.52 mg	TK kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Gyümölcsstea energia 206.33 kcal zsír 3.38 g tel zsírsav 0.73 g fehérje 6.05 g szénhidrát 37.48 g só 384.84 mg	Sárgarépa hasáb , Citromos tea , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém (4,7,10,12) energia 248.17 kcal zsír 2.38 g tel zsírsav 1 g fehérje 11.14 g szénhidrát 44.97 g só 278.45 mg	Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , Fahéjas porcukor szórát 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	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek , Gyümölcsstea energia 209.62 kcal zsír 2.07 g tel zsírsav 0.17 g fehérje 8.79 g szénhidrát 38.75 g só 422.33 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Tandoori csirkecurry <sup>(7,12)</sup> , Párolt rizs , Gyümölcs energia 643.27 kcal zsír 17.63 g tel zsírsav 4.5 g fehérje 26.85 g szénhidrát 92.26 g só 1134.24 mg	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> , Afrikai harcsapaprikás <sup>(1,4,7)</sup> , Galuska <sup>(1,3)</sup> energia 609.65 kcal zsír 21.19 g tel zsírsav 3.13 g fehérje 27.7 g szénhidrát 74.7 g só 1277.76 mg	Zöldséges sárgaborsóleves <sup>(9)</sup> , Zöldséges tojásos rizottó <sup>(3)</sup> , Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia 382.88 kcal zsír 8.78 g tel zsírsav 2.49 g fehérje 13.83 g szénhidrát 61.66 g só 682.47 mg	Vega erőleves , Cérnamentelt levesbetét <sup>(1)</sup> , Bolognai lasagne <sup>(1,7)</sup> energia 538.41 kcal zsír 23.42 g tel zsírsav 7.76 g fehérje 24.5 g szénhidrát 58.75 g só 850.9 mg	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Pincepörkölt , Káposztasaláta energia 491.43 kcal zsír 22.37 g tel zsírsav 6.96 g fehérje 18.28 g szénhidrát 52.37 g só 631.47 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> energia 59.76 kcal zsír 5.29 g tel zsírsav 0 g fehérje 5.92 g szénhidrát 2.09 g só 85.41 mg	Margarin , Szalámi csemege , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> 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	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 , Uborka energia 40.91 kcal zsír 4.92 g tel zsírsav 0.3 g fehérje 3.7 g szénhidrát 2.7 g só 192.4 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 , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonapehely , Tej <sup>(7)</sup> energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , 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> , Kakao <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	Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Margarin , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Gyümölcsstea 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	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Zöldséges csirkés paella energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g	Zöldséges sárgaborsóleves <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórát energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g	Vega erőleves cérnamentélttel , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g	Zöldbableves , Aszalt paradicsomos csirkeragu , Burgonyapüré energia 463.01 kcal zsír 11.53 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 27.25 g
1. Glutén tartalmazó gabona 2. Ráktífelek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek		6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek		11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt	

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
	energia 725.31 kcal zsír 32.94 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 23.62 g szénhidrát 81.07 g só 832.97 mg	szénhidrát 67.9 g só 946.75 mg	energia 436.19 kcal zsír 7.25 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 15.71 g szénhidrát 76.86 g só 250.32 mg	energia 462.16 kcal zsír 15.71 g tel zsírsav 2.73 g fehérje 23.99 g szénhidrát 54.78 g só 1115.25 mg	szénhidrát 62.54 g só 1705.11 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás <sup>(6,10)</sup> , Margarin , Jégcsapretek energia 782.15 kcal zsír 18.32 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 21.95 g szénhidrát 128.53 g só 961.8 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka energia 196 kcal zsír 7.17 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.41 g szénhidrát 30.18 g só 265.2 mg	Gluténmentes abonett , Margarin , Szalámi energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér <sup>(6)</sup> , Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	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 , 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	Jégcsapretek , Gluténmentes abonett , Margarin , Sonka , 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	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs energia 725.31 kcal zsír 32.94 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 23.62 g szénhidrát 81.07 g só 832.97 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Zöldséges csirkés paella energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g szénhidrát 67.9 g só 946.75 mg	Zöldséges sárgaborsóleves <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórát energia 436.19 kcal zsír 7.25 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 15.71 g szénhidrát 76.86 g só 250.32 mg	Vega erőleves cérnametétllet , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes energia 462.16 kcal zsír 15.71 g tel zsírsav 2.73 g fehérje 23.99 g szénhidrát 54.78 g só 1115.25 mg	Zöldbabeleves , Aszalt paradicsomos csirkeragu , Burgonyapüré energia 463.01 kcal zsír 11.53 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 27.25 g szénhidrát 62.54 g só 1705.11 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 , 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 , Uborka , Rostos gyümölcsle energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Trió gabonahely , Rizstej energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	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 , Uborka energia 106.02 kcal zsír 8.26 g tel zsírsav 0.07 g fehérje 6.11 g szénhidrát 9.25 g só 13.52 mg	Zsemle tej-tojás-szójamentes <sup>(1)</sup> , Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gyümölcstea energia 82.33 kcal zsír 5.45 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.64 g só 193.11 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Zöldborsóleves <sup>(9)</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(9)</sup> , Sült virsli , Gyümölcs energia 725.31 kcal zsír 32.94 g tel zsírsav 1.49 g fehérje 23.62 g szénhidrát 81.07 g só 832.97 mg	Magyaros karalábéleves <sup>(9)</sup> , Zöldséges csirkés paella energia 486.33 kcal zsír 13.01 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 23.63 g szénhidrát 67.9 g só 946.75 mg	Zöldséges sárgaborsóleves <sup>(9)</sup> , Tejbeköles diétás , Fahéjas porcukor szórát energia 436.19 kcal zsír 7.25 g tel zsírsav 0.41 g fehérje 15.71 g szénhidrát 76.86 g só 250.32 mg	Vega erőleves cérnametétllet , Zöldborsó főzelék diétás , Húspogácsa pulykahúsból mentes energia 462.16 kcal zsír 15.71 g tel zsírsav 2.73 g fehérje 23.99 g szénhidrát 54.78 g só 1115.25 mg	Zöldbabeleves , Aszalt paradicsomos csirkeragu , Burgonyapüré energia 463.01 kcal zsír 11.53 g tel zsírsav 1.22 g fehérje 27.25 g szénhidrát 62.54 g só 1705.11 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 , 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. 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. Szexámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt	



# Étlap

(2025.03.31. - 2025.04.04.)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	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	-	-	-	-
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tárkonyos csirkeguleves <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	-	-	-	-
Úzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Hummus lenmaggal <sup>(10)</sup> , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 59.52 kcal zsír 3.69 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 1.82 g szénhidrát 4.18 g só 283.72 mg	-	-	-	-
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	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	-	-	-	-
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tárkonyos csirkeguleves <sup>(1,7,9,12)</sup> , Édes-chilis csirkecsíkok <sup>(9)</sup> , Párolt rizs energia 619.5 kcal zsír 19.7 g tel zsírsav 3.64 g fehérje 29.82 g szénhidrát 79.81 g só 1361.82 mg	-	-	-	-
Úzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Hummus lenmaggal <sup>(10)</sup> , Jégcsapretek , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia 59.52 kcal zsír 3.69 g tel zsírsav 0.87 g fehérje 1.82 g szénhidrát 4.18 g só 283.72 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	-	-	-	-
Ebéd ELTE GM ALSOS	Tárkonyos csirkeguleves <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	-	-	-	-
Úzsonna 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	-	-	-	-

1. Glutén tartalmazó gabona  
2. Rákkelték 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. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
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	- -	- -	- -	- -
Ebéd ELTE GTM 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	- -	- -	- -	- -
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	- -	- -	- -	- -
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	- -	- -	- -	- -
Ebéd ELTE-TTM 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	- -	- -	- -	- -
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	- -	- -	- -	- -
<p>1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek</p> <p>11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt</p>					