

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	Gyümölcsös müzli ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs tea energia 49.2 kcal zsír 0.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.81 g szénhidrát 10 g só 10.09 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia 248.62 kcal zsír 5.23 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.15 g szénhidrát 43.07 g só 184.19 mg	Vaj ⁽⁷⁾ , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ energia 175.31 kcal zsír 10.32 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 5.41 g szénhidrát 14.94 g só 83.96 mg	Méz , Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Margarin energia 234.83 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 5.77 g szénhidrát 49.37 g só 109.14 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tárkonyos csirkeraguleves ^(1,7,9,12) , Szilvás gombóc ⁽¹⁾ , Porcukor szórát 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	Meggyleves ^(1,7,12) , Rántott halrudak ^(1,3,4) , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ , Tartármártás ^(3,7,10) energia 693.84 kcal zsír 22.05 g tel zsírsav 5.42 g fehérje 23.18 g szénhidrát 98.34 g só 1236.76 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Budapest pulykaragu ⁽¹⁾ , Párolt rizs energia 595.77 kcal zsír 13.83 g tel zsírsav 2.13 g fehérje 23.99 g szénhidrát 92.6 g só 1178.7 mg	Petrezselymes daragaluska leves ^(1,3,9) , Zöldbabfőzelék ^(1,7) , Húsgolyók pulykából ^(1,3) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 694.03 kcal zsír 21.87 g tel zsírsav 3.85 g fehérje 29.75 g szénhidrát 91.7 g só 1394.12 mg	Barbecue csirkecomb ^(9,10) , Majonézes burgonyasaláta ^(3,7,10,12) , Túró Rudi ⁽⁷⁾ energia 563.75 kcal zsír 32.63 g tel zsírsav 5.39 g fehérje 21.31 g szénhidrát 45.65 g só 1217.25 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Jégcsapretek , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Hummus lenmaggal ⁽¹⁰⁾ 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	TK kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek , Gépsonka , Margarin energia 201.64 kcal zsír 8.69 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 9.12 g szénhidrát 29.03 g só 112.16 mg	Vaj ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Lekvár energia 132.25 kcal zsír 8.02 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.37 g szénhidrát 14.49 g só 8.57 mg	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Margarin energia 85.37 kcal zsír 9.29 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.64 g szénhidrát 1.98 g só 164.86 mg	Sárgarépa hasáb , Pizzás csiga ^(1,3,7) energia 52.7 kcal zsír 0.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.38 g szénhidrát 9.44 g só 50.2 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Gyümölcsös müzli ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia 186.45 kcal zsír 2.25 g tel zsírsav 2.53 g fehérje 7.19 g szénhidrát 32.84 g só 289.35 mg	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs tea energia 49.2 kcal zsír 0.6 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.81 g szénhidrát 10 g só 10.09 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia 248.62 kcal zsír 5.23 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 7.15 g szénhidrát 43.07 g só 184.19 mg	Vaj ⁽⁷⁾ , Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ energia 175.31 kcal zsír 10.32 g tel zsírsav 1.61 g fehérje 5.41 g szénhidrát 14.94 g só 83.96 mg	Méz , Citromos tea , TK kenyér ⁽¹⁾ , Margarin energia 234.83 kcal zsír 4.68 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 5.77 g szénhidrát 49.37 g só 109.14 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tárkonyos csirkeraguleves ^(1,7,9,12) , Édes- chilis csirkecsikók ⁽⁹⁾ , 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	Meggyleves ^(1,7,12) , Finomfőzelék ^(1,7) , Sült debreceni kolbász , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 783.77 kcal zsír 33.57 g tel zsírsav 11.68 g fehérje 24.95 g szénhidrát 93.76 g só 1337.94 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Brassói aprópecsenye ⁽¹⁾ , Savanyúság (é.sz.) energia 733.7 kcal zsír 29.17 g tel zsírsav 11.58 g fehérje 23.24 g szénhidrát 91.87 g só 1201.7 mg	Petrezselymes daragaluska leves ^(1,3,9) , Pulykapaprikás ^(1,7) , Tészta ⁽¹⁾ , Csemege uborka (é.sz.) , Gyümölcs energia 697.38 kcal zsír 22.46 g tel zsírsav 4.01 g fehérje 26.79 g szénhidrát 95.11 g só 1685.13 mg	Csirke tikka masala ^(7,12) , Zöldfűszeres rizs , Túró Rudi ⁽⁷⁾ energia 445.22 kcal zsír 11.97 g tel zsírsav 4.14 g fehérje 23.92 g szénhidrát 60.39 g só 875.27 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Jégcsapretek , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Hummus lenmaggal ⁽¹⁰⁾ 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	TK kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek , Gépsonka , Margarin energia 201.64 kcal zsír 8.69 g tel zsírsav 0.05 g fehérje 9.12 g szénhidrát 29.03 g só 112.16 mg	Vaj ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Lekvár energia 132.25 kcal zsír 8.02 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.37 g szénhidrát 14.49 g só 8.57 mg	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Margarin energia 85.37 kcal zsír 9.29 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 5.64 g szénhidrát 1.98 g só 164.86 mg	Sárgarépa hasáb , Pizzás csiga ^(1,3,7) energia 52.7 kcal zsír 0.98 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.38 g szénhidrát 9.44 g só 50.2 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonahely 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	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin , Uborka , Tojás ⁽³⁾ 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	Margarin , Sárgarépa hasáb , Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes abonett , 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	Tárkonyos csirkeraguleves ^(9,12) , Gríz tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát 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	Meggyleves diétás , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Burgonyapüré , Vitamin saláta energia 660.83 kcal zsír 23.55 g tel zsírsav 2.82 g fehérje 24.8 g szénhidrát 84.9 g só 1516.07 mg	Paradicsomleves diétás , Budapest pulykaragu , Párolt rizs energia 569 kcal zsír 10.68 g tel zsírsav 1.79 g fehérje 23.83 g szénhidrát 93.51 g só 1174.51 mg	Petrezselymes daragaluska leves (rizsdaraból) ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Húsgolyók pulykából , Gyümölcs energia 563.72 kcal zsír 24.51 g tel zsírsav 3.1 g fehérje 24.3 g szénhidrát 59.53 g só 1283.4 mg	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ , Pirított tökmag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Zöldfűszeres rizs energia 575.21 kcal zsír 13.26 g tel zsírsav 3.74 g fehérje 31.07 g szénhidrát 82.72 g só 886.42 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka , Gluténmentes abonett energia 781.26 kcal zsír 18.31 g	Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ energia 183.64 kcal zsír 7.12 g	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g	Margarin , Minilekvár , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ 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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.					
	tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g	fehérje 21.03 g só 918.64 mg	tel zsírsav 3.17 g szénhidrát 128.24 g	fehérje 21.89 g só 960.63 mg	tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 27.62 g	fehérje 7.22 g só 219.36 mg	tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g	fehérje 21.03 g só 918.64 mg	tel zsírsav 0 g szénhidrát 28.85 g	fehérje 3.89 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett energia 813.59 kcal tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 156.53 g	zsír 11.57 g fehérje 18.2 g só 686.8 mg	Rizstej , Trió gabonahely energia 202.93 kcal tel zsírsav 1.32 g szénhidrát 27.94 g	zsír 5.55 g fehérje 9.29 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Jégcsapretek , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Gyümölcsstea energia 221.36 kcal tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 36.62 g	zsír 7.17 g fehérje 7.48 g só 219.45 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó rizstejből , Margarin , Uborka , Tojás ⁽³⁾ energia 249.84 kcal tel zsírsav 0.16 g szénhidrát 34.36 g	zsír 10.28 g fehérje 9.93 g só 160.36 mg	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes abonett , Gyümölcsstea energia 779.93 kcal tel zsírsav 0 g szénhidrát 140.41 g	zsír 13.07 g fehérje 21.71 g só 916.73 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Tárkonyos csirkeraguleves ^(9,12) , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát energia 759.32 kcal tel zsírsav 1.71 g szénhidrát 131.15 g	zsír 14.83 g fehérje 24.08 g só 870.34 mg	Meggyleves diétás , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Burgonyapüré , Vitamin saláta energia 660.83 kcal tel zsírsav 2.82 g szénhidrát 84.9 g	zsír 23.55 g fehérje 24.8 g só 1516.07 mg	Paradicsomleves diétás , Budapest pulykaragu , Párolt rizs energia 569 kcal tel zsírsav 1.79 g szénhidrát 93.51 g	zsír 10.68 g fehérje 23.83 g só 1174.51 mg	Petrezselymes daragaluska leves (rizsdarából) ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Húsogyók pulykából , Gyümölcs energia 563.72 kcal tel zsírsav 3.1 g szénhidrát 59.53 g	zsír 24.51 g fehérje 24.3 g só 1283.4 mg	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ , Píritott tökmag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Zöldfűszeres rizs energia 575.21 kcal tel zsírsav 3.74 g szénhidrát 82.72 g	zsír 13.26 g fehérje 31.07 g só 886.42 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g	zsír 20.41 g fehérje 21.03 g só 918.64 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka , Gluténmentes abonett energia 781.26 kcal tel zsírsav 3.17 g szénhidrát 128.24 g	zsír 18.31 g fehérje 21.89 g só 960.63 mg	Margarin , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Gyümölcs energia 227.6 kcal tel zsírsav 0.08 g szénhidrát 43.72 g	zsír 5.69 g fehérje 4.47 g só 31.2 mg	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g	zsír 20.41 g fehérje 21.03 g só 918.64 mg	Margarin , Minilekvár , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ energia 162.93 kcal tel zsírsav 0 g szénhidrát 28.85 g	zsír 5.69 g fehérje 3.89 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 127.81 kcal tel zsírsav 0.02 g szénhidrát 30.21 g	zsír 4 g fehérje 0.68 g só 8.66 mg	Rizstej , Trió gabonahely energia 202.93 kcal tel zsírsav 1.32 g szénhidrát 27.94 g	zsír 5.55 g fehérje 9.29 g só 217.79 mg	Sonka , Jégcsapretek , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcsstea energia 82.33 kcal tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 11.64 g	zsír 5.45 g fehérje 4.01 g só 193.11 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Kakaó rizstejből energia 106.02 kcal tel zsírsav 0.07 g szénhidrát 9.25 g	zsír 8.26 g fehérje 6.11 g só 13.52 mg	Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcsstea energia 94.69 kcal tel zsírsav 0 g szénhidrát 14.2 g	zsír 5.5 g fehérje 4.2 g só 238.95 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Tárkonyos csirkeraguleves ^(9,12) , Grízes tészta mentes , Lekvár öntet , Porcukor szórát energia 759.32 kcal tel zsírsav 1.71 g szénhidrát 131.15 g	zsír 14.83 g fehérje 24.08 g só 870.34 mg	Meggyleves diétás , Barbecue csirkecomb alsó 1 db ^(9,10) , Burgonyapüré , Vitamin saláta energia 660.83 kcal tel zsírsav 2.82 g szénhidrát 84.9 g	zsír 23.55 g fehérje 24.8 g só 1516.07 mg	Paradicsomleves diétás , Budapest pulykaragu , Párolt rizs energia 569 kcal tel zsírsav 1.79 g szénhidrát 93.51 g	zsír 10.68 g fehérje 23.83 g só 1174.51 mg	Petrezselymes daragaluska leves (rizsdarából) ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás , Húsogyók pulykából , Gyümölcs energia 563.72 kcal tel zsírsav 3.1 g szénhidrát 59.53 g	zsír 24.51 g fehérje 24.3 g só 1283.4 mg	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ , Píritott tökmag , Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ , Zöldfűszeres rizs energia 575.21 kcal tel zsírsav 3.74 g szénhidrát 82.72 g	zsír 13.26 g fehérje 31.07 g só 886.42 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin energia 107.17 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 1.84 g	zsír 12.84 g fehérje 3.52 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka , Kenőmájás diétás ^(6,10) energia 95.48 kcal tel zsírsav 3.18 g szénhidrát 1.92 g	zsír 10.74 g fehérje 4.37 g só 282.49 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal tel zsírsav 0.09 g szénhidrát 18.63 g	zsír 3.97 g fehérje 0.99 g só 4.5 mg	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin energia 107.17 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 1.84 g	zsír 12.84 g fehérje 3.52 g só 240.86 mg	Margarin , Minilekvár , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 23.36 kcal tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 3.76 g	zsír 3.97 g fehérje 0.41 g só 4.5 mg
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek		6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek		11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt						

Étlap

(2025.04.07. - 2025.04.11.)

Étkezés	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Margarin energia 180.93 kcal zsír 8.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 7.62 g szénhidrát 25.16 g só 79.54 mg	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb , TK kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 248.12 kcal zsír 6.1 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.9 g szénhidrát 40.99 g só 238.09 mg	Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 223.98 kcal zsír 1.91 g tel zsírsav 0.12 g fehérje 9 g szénhidrát 42.34 g só 418.17 mg	Libazsír , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 289.72 kcal zsír 10.53 g tel zsírsav 3.02 g fehérje 6.4 g szénhidrát 42.07 g só 112.29 mg	Kukoricapehely , Tej ⁽⁷⁾ energia 221.35 kcal zsír 2.49 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 8.17 g szénhidrát 41.14 g só 99.35 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Mac and cheese ^(1,7) energia 574.45 kcal zsír 14.13 g tel zsírsav 4.67 g fehérje 25 g szénhidrát 85.85 g só 741.86 mg	Tojásleves ^(1,3) , Chilis bab , Párolt bulgur ⁽¹⁾ energia 658.63 kcal zsír 19.63 g tel zsírsav 2.73 g fehérje 31.25 g szénhidrát 92.52 g só 1164.25 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) , Kentucky rántott csirkemell ^(1,3) , Pírtott burgonya ⁽⁹⁾ , Cole Slaw saláta kis adag ⁽⁷⁾ energia 619.39 kcal zsír 14 g tel zsírsav 2.6 g fehérje 23.73 g szénhidrát 96.48 g só 1149.48 mg	Húsleves (pulyka) ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Mákos guba ^(1,7) , Vaníliásodó ^(1,7) , Gyümölcs energia 739.57 kcal zsír 20.87 g tel zsírsav 2.18 g fehérje 31.8 g szénhidrát 127.1 g só 605.3 mg	Sajtos percc ^(1,3,7) , Tavaszí rizseshús ⁽⁹⁾ , Káposztasaláta energia 383.45 kcal zsír 8.09 g tel zsírsav 1.42 g fehérje 20.71 g szénhidrát 55.92 g só 662.63 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Kenőmájas , TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 89.7 kcal zsír 6.83 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.36 g szénhidrát 2.15 g só 284.57 mg	Káposztás pogácsa ^(1,3,7) energia 10.5 kcal zsír 0.25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 1.38 g só 10 mg	Margarin , Zala felvágott , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 64.85 kcal zsír 7.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.77 g szénhidrát 1.84 g só 7.5 mg	Méz , Vaj ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 127.63 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.37 g szénhidrát 13.43 g só 5.73 mg	Korpás kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 23.06 kcal zsír 0.18 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.79 g szénhidrát 4.49 g só 57.75 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Margarin energia 180.93 kcal zsír 8.51 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 7.62 g szénhidrát 25.16 g só 79.54 mg	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb , TK kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 248.12 kcal zsír 6.1 g tel zsírsav 0.04 g fehérje 11.9 g szénhidrát 40.99 g só 238.09 mg	Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia 223.98 kcal zsír 1.91 g tel zsírsav 0.12 g fehérje 9 g szénhidrát 42.34 g só 418.17 mg	Libazsír , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 289.72 kcal zsír 10.53 g tel zsírsav 3.02 g fehérje 6.4 g szénhidrát 42.07 g só 112.29 mg	Kukoricapehely , Tej ⁽⁷⁾ energia 221.35 kcal zsír 2.49 g tel zsírsav 1.21 g fehérje 8.17 g szénhidrát 41.14 g só 99.35 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Mézes-mustáros csirkeragu ^(1,10) , Vajas burgonya energia 562.28 kcal zsír 17.12 g tel zsírsav 3.52 g fehérje 31.07 g szénhidrát 69.13 g só 1372.48 mg	Tojásleves ^(1,3) , Csirkemáj rizottó , Sajtszórát ⁽⁷⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia 482.9 kcal zsír 19.65 g tel zsírsav 9.37 g fehérje 23.44 g szénhidrát 53.59 g só 1733.42 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) , Csöben sült brokkoli csirkehússal ^(1,3,7) energia 427.46 kcal zsír 17.24 g tel zsírsav 7.47 g fehérje 21.71 g szénhidrát 44.9 g só 827.16 mg	Húsleves (pulyka) ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ⁽¹⁾ , Cukkini-főzelék ^(1,7) , Sajtropogós ^(1,3,7) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 775.39 kcal zsír 28.6 g tel zsírsav 10.47 g fehérje 34.55 g szénhidrát 92.82 g só 1627 mg	Sajtos percc ^(1,3,7) , Hentestokány pulykából ^(1,6) , Sült burgonya energia 225.01 kcal zsír 15.32 g tel zsírsav 2.65 g fehérje 15.49 g szénhidrát 5.97 g só 1278.26 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Kenőmájas , TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 89.7 kcal zsír 6.83 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 4.36 g szénhidrát 2.15 g só 284.57 mg	Káposztás pogácsa ^(1,3,7) energia 10.5 kcal zsír 0.25 g tel zsírsav 0 g fehérje 0.38 g szénhidrát 1.38 g só 10 mg	Margarin , Zala felvágott , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 64.85 kcal zsír 7.99 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.77 g szénhidrát 1.84 g só 7.5 mg	Méz , Vaj ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 127.63 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.37 g szénhidrát 13.43 g só 5.73 mg	Korpás kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb , kockasajt ⁽⁷⁾ energia 23.06 kcal zsír 0.18 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.79 g szénhidrát 4.49 g só 57.75 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonapehely 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	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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 ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Kakaó ⁽⁷⁾ , 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 ⁽⁷⁾ , Gyümölcsstea energia 824.33 kcal zsír 16.99 g tel zsírsav 3.38 g fehérje 23.89 g szénhidrát 140.43 g só 892.73 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldséges lencseleves ^(9,10) , Szarvacská GM-TM , Növényi sajt szósz energia 670.12 kcal zsír 22.8 g tel zsírsav 1.99 g fehérje 20.85 g szénhidrát 94.7 g só 1240.75 mg	Reszelt tészta leves BG ⁽⁹⁾ , Chilis bab , Párolt rizs energia 628.08 kcal zsír 14.8 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 28.19 g szénhidrát 94.49 g só 1199.58 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ , Almával növényi sajttal sült csirkemell , Pírtott burgonya ⁽⁹⁾ energia 552.72 kcal zsír 13.29 g tel zsírsav 1.24 g fehérje 20.93 g szénhidrát 84.9 g só 761.97 mg	Húsleves (pulyka) ⁽⁹⁾ , Metélt tészta GM-TM , Mák szórat , Gyümölcs energia 682.82 kcal zsír 21.11 g tel zsírsav 1.9 g fehérje 27.96 g szénhidrát 117.01 g só 864.47 mg	Karfoll leves diétás ⁽⁹⁾ , Tavaszí rizseshús ⁽⁹⁾ , Káposztasaláta energia 452.45 kcal zsír 10.85 g tel zsírsav 1.79 g fehérje 22.53 g szénhidrát 65.05 g só 1055.3 mg

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

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

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

Étkezés	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás (6,10), Margarin , 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 (6), Margarin , Sonka , Uborka energia 182.75 kcal zsír 7.11 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.16 g szénhidrát 27.33 g só 218.19 mg	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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	Rizstej , Trió gabonapelyhely 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 (6), 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 (3), Gluténmentes kenyér (6), Kakaó riztejből , 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	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gluténmentes abonett , 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	Zöldséges lencseleves (9,10), Szarvacska GM-TM , Növényi sajtzsózs energia 670.12 kcal zsír 22.8 g tel zsírsav 1.99 g fehérje 20.85 g szénhidrát 94.7 g só 1240.75 mg	Reszelt tésztalesves BG (9), Chilis bab , Párolt rizs energia 628.08 kcal zsír 14.8 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 28.19 g szénhidrát 94.49 g só 1199.58 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes (12), Almával növényi sajttal sült csirkemell , Pírtott burgonya (9) energia 552.72 kcal zsír 13.29 g tel zsírsav 1.24 g fehérje 20.93 g szénhidrát 84.9 g só 761.97 mg	Húsleves (pulyka) (9), Metélt tészta GM-TM , Mák szórát , Gyümölcs energia 682.82 kcal zsír 21.11 g tel zsírsav 1.9 g fehérje 27.96 g szénhidrát 117.01 g só 864.47 mg	Karfiolleves diétás (9), Tavaszri rizseshús (9), Káposztasaláta energia 452.45 kcal zsír 10.85 g tel zsírsav 1.79 g fehérje 22.53 g szénhidrát 65.05 g só 1055.3 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás (6,10), Margarin , 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	Margarin , Gluténmentes kenyér (6), 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	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 21.03 g szénhidrát 128.05 g só 918.64 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin , Miniméz 1 db energia 155.98 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.87 g szénhidrát 27.11 g só 31.2 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás-szójamentes (1) energia 127.81 kcal zsír 4 g tel zsírsav 0.02 g fehérje 0.68 g szénhidrát 30.21 g só 8.66 mg	Rizstej , Trió gabonapelyhely 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 (1), Gyümölcstea energia 81.44 kcal zsír 5.44 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.95 g szénhidrát 11.35 g só 191.94 mg	Kakaó riztejből , Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Jégcsapretek energia 106.91 kcal zsír 8.27 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 6.17 g szénhidrát 9.54 g só 14.69 mg	Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , 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	Zöldséges lencseleves (9,10), Szarvacska GM-TM , Növényi sajtzsózs energia 670.12 kcal zsír 22.8 g tel zsírsav 1.99 g fehérje 20.85 g szénhidrát 94.7 g só 1240.75 mg	Reszelt tésztalesves BG (9), Chilis bab , Párolt rizs energia 628.08 kcal zsír 14.8 g tel zsírsav 2.12 g fehérje 28.19 g szénhidrát 94.49 g só 1199.58 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes (12), Almával növényi sajttal sült csirkemell , Pírtott burgonya (9) energia 552.72 kcal zsír 13.29 g tel zsírsav 1.24 g fehérje 20.93 g szénhidrát 84.9 g só 761.97 mg	Húsleves (pulyka) (9), Metélt tészta GM-TM , Mák szórát , Gyümölcs energia 682.82 kcal zsír 21.11 g tel zsírsav 1.9 g fehérje 27.96 g szénhidrát 117.01 g só 864.47 mg	Karfiolleves diétás (9), Tavaszri rizseshús (9), Káposztasaláta energia 452.45 kcal zsír 10.85 g tel zsírsav 1.79 g fehérje 22.53 g szénhidrát 65.05 g só 1055.3 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás (6,10), Kifli tej-tojás-szójamentes (1), 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 (1), Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Margarin energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Miniméz 1 db energia 16.41 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.39 g szénhidrát 2.02 g só 4.5 mg
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek		6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek		11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt	

Étlap

(2025.04.14. - 2025.04.18.)

Étkezés	Hétfő 2025.04.14.	Kedd 2025.04.15.	Szerda 2025.04.16.	Csütörtök 2025.04.17.	Péntek 2025.04.18.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) , Jégcsapretek energia 235.81 kcal zsír 2.33 g tel zsírsav 1.01 g fehérje 10.95 g szénhidrát 42.41 g só 232.61 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Gyümölcsstea energia 204.77 kcal zsír 4.9 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.63 g szénhidrát 40.5 g só 228.23 mg	-	-
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Tarhonyaleves ⁽¹⁾ , Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Sült virsli , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 704.35 kcal zsír 23.03 g tel zsírsav 6.42 g fehérje 25.42 g szénhidrát 95.6 g só 1458.08 mg	Lilahagymalekvár , Paradicsomleves ^(1,9) , Rozmaringos sertéssült , Párolt rizs energia 677.48 kcal zsír 19.26 g tel zsírsav 4.72 g fehérje 26.02 g szénhidrát 98.84 g só 1305.63 mg	Tejfőlös yongyableves ^(1,7,9) , Burgonyás tészta ⁽¹⁾ , Kovászos uborka (é.sz.) ⁽¹⁾ , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) BG energia 563.05 kcal zsír 14.44 g tel zsírsav 2.44 g fehérje 19.44 g szénhidrát 87.79 g só 1448.08 mg	-	-
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 53.48 kcal zsír 2.41 g tel zsírsav 0.59 g fehérje 5.02 g szénhidrát 2.67 g só 453.66 mg	Dejós búrkifli ^(1,3,6,7) energia 43.4 kcal zsír 3 g tel zsírsav 0.2 g fehérje 0.8 g szénhidrát 5.6 g só 4 mg	Korpovit keksz ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia 163.8 kcal zsír 2.6 g tel zsírsav 1.16 g fehérje 2.7 g szénhidrát 31 g só 0.21 mg	-	-
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , vizes kifli ⁽¹⁾ energia 23.18 kcal zsír 0.47 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 1.02 g szénhidrát 3.74 g só 4.5 mg	Citromos tea , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) , Jégcsapretek energia 235.81 kcal zsír 2.33 g tel zsírsav 1.01 g fehérje 10.95 g szénhidrát 42.41 g só 232.61 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin , Gyümölcsstea energia 204.77 kcal zsír 4.9 g tel zsírsav 0.1 g fehérje 6.63 g szénhidrát 40.5 g só 228.23 mg	-	-
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Tarhonyaleves ⁽¹⁾ , Erdélyi rakott káposzta sertés ⁽⁷⁾ , Gyümölcs energia 546.04 kcal zsír 22.04 g tel zsírsav 5.32 g fehérje 16.35 g szénhidrát 68.58 g só 1353.92 mg	Paradicsomleves ^(1,9) , Krémes kukoricás pulykaragu ^(7,10) , Burgonyapüré ⁽⁷⁾ energia 557.13 kcal zsír 15.21 g tel zsírsav 4.57 g fehérje 25.81 g szénhidrát 78.72 g só 1274.09 mg	Tejfőlös yongyableves ^(1,7,9) , Falafel ⁽¹⁾ , sült burgonya , pita ⁽¹⁾ , öntet ⁽⁷⁾ , zöld saláta , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) BG energia 525.13 kcal zsír 15.4 g tel zsírsav 2.18 g fehérje 20.43 g szénhidrát 73.98 g só 1105.85 mg	-	-
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ , Uborka , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 53.48 kcal zsír 2.41 g tel zsírsav 0.59 g fehérje 5.02 g szénhidrát 2.67 g só 453.66 mg	Dejós búrkifli ^(1,3,6,7) energia 43.4 kcal zsír 3 g tel zsírsav 0.2 g fehérje 0.8 g szénhidrát 5.6 g só 4 mg	Korpovit keksz ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia 163.8 kcal zsír 2.6 g tel zsírsav 1.16 g fehérje 2.7 g szénhidrát 31 g só 0.21 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	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonapehely 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	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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	-	-
Ebéd ELTE GM ALSOS	Tarhonyaleves , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 663.65 kcal zsír 31.65 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 23.65 g szénhidrát 69.43 g só 801.4 mg	Paradicsomleves diétás , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi , Céklasaláta (é.sz.) energia 576.92 kcal zsír 10.33 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 22.67 g	Gyöngyableves ⁽⁹⁾ , Burgonyás tészta (GM) , Csemege uborka (é.sz.) , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG energia 5394.66 kcal zsír 471.74 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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étkezés	Hétfő 2025.04.14.	Kedd 2025.04.15.	Szerda 2025.04.16.	Csütörtök 2025.04.17.	Péntek 2025.04.18.
		szénhidrát 97.48 g só 1548.84 mg	tel zsírsav 280.75 g fehérje 102.17 g szénhidrát 421.62 g só 1401.51 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 (6,10), Margarin , Jégcsapretek energia 782.15 kcal zsír 18.32 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 21.95 g szénhidrát 128.53 g só 961.8 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin , Sonka , Paprika energia 184.81 kcal zsír 7.16 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.22 g szénhidrát 27.66 g só 215.97 mg	- -	- -
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett , Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 812.7 kcal zsír 11.56 g tel zsírsav 0 g fehérje 18.14 g szénhidrát 156.24 g só 685.63 mg	Rizstej , Trió gabonahely 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 (6), Margarin , Sonka , Paprika , Gyümölcstea energia 222.53 kcal zsír 7.21 g tel zsírsav 0 g fehérje 7.48 g szénhidrát 36.66 g só 216.06 mg	- -	- -
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Tarhonyaleves , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 663.65 kcal zsír 31.65 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 23.65 g szénhidrát 69.43 g só 801.4 mg	Paradicsomleves diétás , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi , Céklasaláta (é.sz.) energia 576.92 kcal zsír 10.33 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 22.67 g szénhidrát 97.48 g só 1548.84 mg	Gyöngybableves (9), Burgonyás tészta (GM) , Csemege uborka (é.sz.) , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG energia 5394.66 kcal zsír 471.74 g tel zsírsav 280.75 g fehérje 102.17 g szénhidrát 421.62 g só 1401.51 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 (6,10), Margarin , Jégcsapretek energia 782.15 kcal zsír 18.32 g tel zsírsav 3.18 g fehérje 21.95 g szénhidrát 128.53 g só 961.8 mg	Gluténmentes kenyér (6), Margarin , Gyümölcs energia 227.6 kcal zsír 5.69 g tel zsírsav 0.08 g fehérje 4.47 g szénhidrát 43.72 g só 31.2 mg	- -	- -
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Uborka , Rostos gyümölcslé energia 126.92 kcal zsír 3.99 g tel zsírsav 0.01 g fehérje 0.62 g szénhidrát 29.92 g só 7.49 mg	Rizstej , Trió gabonahely energia 202.93 kcal zsír 5.55 g tel zsírsav 1.32 g fehérje 9.29 g szénhidrát 27.94 g só 217.79 mg	Margarin , Sonka , Paprika , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1), Gyümölcstea energia 83.5 kcal zsír 5.49 g tel zsírsav 0 g fehérje 4.01 g szénhidrát 11.68 g só 189.72 mg	- -	- -
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Tarhonyaleves , Zöldborsó főzelék diétás , Sült virsli , Gyümölcs energia 663.65 kcal zsír 31.65 g tel zsírsav 1.28 g fehérje 23.65 g szénhidrát 69.43 g só 801.4 mg	Paradicsomleves diétás , Rántott csirkemell (GM, TM) , Rizi-bizi , Céklasaláta (é.sz.) energia 576.92 kcal zsír 10.33 g tel zsírsav 1.18 g fehérje 22.67 g szénhidrát 97.48 g só 1548.84 mg	Gyöngybableves (9), Burgonyás tészta (GM) , Csemege uborka (é.sz.) , Csokoládé figura (csokitojás/csokimikulás) DIÉTÁS BG energia 5394.66 kcal zsír 471.74 g tel zsírsav 280.75 g fehérje 102.17 g szénhidrát 421.62 g só 1401.51 mg	- -	- -
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes (1) energia 107.17 kcal zsír 12.84 g tel zsírsav 3.61 g fehérje 3.52 g szénhidrát 1.84 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás (6,10), Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Jégcsapretek energia 96.37 kcal zsír 10.75 g tel zsírsav 3.19 g fehérje 4.43 g szénhidrát 2.21 g só 283.66 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes (1), Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal zsír 3.97 g tel zsírsav 0.09 g fehérje 0.99 g szénhidrát 18.63 g só 4.5 mg	- -	- -
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákiélék 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

(2025.04.28. - 2025.05.02.)

Étkezés	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Libazsír , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 289.72 kcal zsír 10.53 g tel zsírsav 3.02 g fehérje 6.4 g szénhidrát 42.07 g só 112.29 mg	Tejbedara ^(1,7) , Fahéjas porcukor szórat energia 264.9 kcal zsír 3.18 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 8.32 g szénhidrát 50.21 g só 110.42 mg	TK kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ⁽³⁾ , Gyümölcsstea energia 228.99 kcal zsír 5.01 g tel zsírsav 0.45 g fehérje 7.94 g szénhidrát 37.69 g só 110.07 mg	-	-
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldborsólevés ^(1,9) , Csíгатészta ^(1,7) , Spagetti tészta ⁽¹⁾ , Bolognai szósz (sertés) , Sajtszórat ⁽⁷⁾ energia 632.51 kcal zsír 25.12 g tel zsírsav 2.75 g fehérje 25.18 g szénhidrát 73.18 g só 1318.46 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) , Tökfőzelék ^(1,7) , Húspogácsa pulykahúsból ^(1,3) , Gyümölcs , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia 600.86 kcal zsír 16.04 g tel zsírsav 3.91 g fehérje 21.09 g szénhidrát 90.77 g só 1367.11 mg	Rántott sajt ^(1,7) , Snidlinges párolt rizs , Tartármártás ^(3,7,10) , Rostos gyümölcslé energia 579.31 kcal zsír 23.78 g tel zsírsav 7.15 g fehérje 16.77 g szénhidrát 87.43 g só 853.77 mg	-	-
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Lekvár , Vaj ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 131.18 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 14.18 g só 8.22 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Paprikás szalámi energia 83.96 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.35 g szénhidrát 1.62 g só 245.41 mg	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) energia 27.48 kcal zsír 0.63 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 mg	-	-
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Libazsír , Citromos tea , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia 289.72 kcal zsír 10.53 g tel zsírsav 3.02 g fehérje 6.4 g szénhidrát 42.07 g só 112.29 mg	Tejbedara ^(1,7) , Fahéjas porcukor szórat energia 264.9 kcal zsír 3.18 g tel zsírsav 1.62 g fehérje 8.32 g szénhidrát 50.21 g só 110.42 mg	TK kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ⁽³⁾ , Gyümölcsstea energia 228.99 kcal zsír 5.01 g tel zsírsav 0.45 g fehérje 7.94 g szénhidrát 37.69 g só 110.07 mg	-	-
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldborsólevés ^(1,9) , Csíгатészta ^(1,7) , Parajfőzelék ^(1,7) , Főtt tojás ⁽³⁾ , Főtt burgonya energia 449.71 kcal zsír 11.76 g tel zsírsav 2.72 g fehérje 14.66 g szénhidrát 69.22 g só 1659.24 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) , Sült tarja , Gyümölcs , Majonéz kukoricasaláta BG ^(3,7,10,12) energia 588.63 kcal zsír 21.21 g tel zsírsav 4.36 g fehérje 12.76 g szénhidrát 85.05 g só 1459.35 mg	Húsgombóc ⁽³⁾ , Burgonya , Paradicsommártás ⁽¹⁾ , Rostos gyümölcslé energia 507.94 kcal zsír 15.67 g tel zsírsav 0.06 g fehérje 17.84 g szénhidrát 71.88 g só 1388.35 mg	-	-
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Lekvár , Vaj ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia 131.18 kcal zsír 8.04 g tel zsírsav 0.39 g fehérje 0.39 g szénhidrát 14.18 g só 8.22 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Margarin , Paprikás szalámi energia 83.96 kcal zsír 10.29 g tel zsírsav 0 g fehérje 3.35 g szénhidrát 1.62 g só 245.41 mg	Sárgarépa hasáb , Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) energia 27.48 kcal zsír 0.63 g tel zsírsav 0 g fehérje 1.03 g szénhidrát 4.24 g só 60 mg	-	-
Tízórai ELTE GM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett 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	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonahely 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	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , 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	-	-
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szósz pulykából , Növényi sajt szórat energia 603.84 kcal zsír 17.76 g tel zsírsav 1.72 g fehérje 26.21 g szénhidrát 83.22 g só 1281.6 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Tökfőzelék , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 520.33 kcal zsír 15.67 g tel zsírsav 2.84 g fehérje 20.63 g szénhidrát 71.87 g só 891.27 mg	Húsgombóc , Burgonya , Paradicsommártás , Rostos gyümölcslé energia 431.72 kcal zsír 6.8 g tel zsírsav 0.86 g fehérje 19.73 g szénhidrát 71.54 g só 1440.09 mg	-	-
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal zsír 20.41 g	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka energia 781.26 kcal zsír 18.31 g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka energia 196 kcal zsír 7.17 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. Szójából és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek

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

Étkezés	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
	tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g fehérje 21.03 g só 918.64 mg	tel zsírsav 3.17 g szénhidrát 128.24 g fehérje 21.89 g só 960.63 mg	tel zsírsav 0 g szénhidrát 30.18 g fehérje 7.41 g só 265.2 mg		
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Gluténmentes abonett energia 813.59 kcal tel zsírsav 0.01 g szénhidrát 156.53 g zsír 11.57 g fehérje 18.2 g só 686.8 mg	Rizstej , Trió gabonahely energia 202.93 kcal tel zsírsav 1.32 g szénhidrát 27.94 g zsír 5.55 g fehérje 9.29 g só 217.79 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Gyümölcstea energia 233.72 kcal tel zsírsav 0 g szénhidrát 39.18 g zsír 7.22 g fehérje 7.67 g só 265.29 mg	- -	- -
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szós pulykából , Növényi sajt szórat energia 603.84 kcal tel zsírsav 1.72 g szénhidrát 83.22 g zsír 17.76 g fehérje 26.21 g só 1281.6 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Tökfőzelék , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 520.33 kcal tel zsírsav 2.84 g szénhidrát 71.87 g zsír 15.67 g fehérje 20.63 g só 891.27 mg	Húsgombóc , Burgonya , Paradicsommártás , Rostos gyümölcslé energia 431.72 kcal tel zsírsav 0.86 g szénhidrát 71.54 g zsír 6.8 g fehérje 19.73 g só 1440.09 mg	- -	- -
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Margarin , Szalámi , Gluténmentes abonett energia 792.41 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 128.05 g zsír 20.41 g fehérje 21.03 g só 918.64 mg	Gluténmentes abonett , Kenőmájás diétás ^(6,10) , Margarin , Uborka energia 781.26 kcal tel zsírsav 3.17 g szénhidrát 128.24 g zsír 18.31 g fehérje 21.89 g só 960.63 mg	Margarin , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Gyümölcs energia 227.6 kcal tel zsírsav 0.08 g szénhidrát 43.72 g zsír 5.69 g fehérje 4.47 g só 31.2 mg	- -	- -
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Margarin , Jégcsapretek , Rostos gyümölcslé , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ energia 127.81 kcal tel zsírsav 0.02 g szénhidrát 30.21 g zsír 4 g fehérje 0.68 g só 8.66 mg	Rizstej , Trió gabonahely energia 202.93 kcal tel zsírsav 1.32 g szénhidrát 27.94 g zsír 5.55 g fehérje 9.29 g só 217.79 mg	Margarin , Sárgarépa hasáb , Sonka , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Gyümölcstea energia 94.69 kcal tel zsírsav 0 g szénhidrát 14.2 g zsír 5.5 g fehérje 4.2 g só 238.95 mg	- -	- -
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Spagetti tészta , Bolognai szós pulykából , Növényi sajt szórat energia 603.84 kcal tel zsírsav 1.72 g szénhidrát 83.22 g zsír 17.76 g fehérje 26.21 g só 1281.6 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Tökfőzelék , Húspogácsa pulykahúsból mentes , Gyümölcs energia 520.33 kcal tel zsírsav 2.84 g szénhidrát 71.87 g zsír 15.67 g fehérje 20.63 g só 891.27 mg	Húsgombóc , Burgonya , Paradicsommártás , Rostos gyümölcslé energia 431.72 kcal tel zsírsav 0.86 g szénhidrát 71.54 g zsír 6.8 g fehérje 19.73 g só 1440.09 mg	- -	- -
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Szalámi , Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin energia 107.17 kcal tel zsírsav 3.61 g szénhidrát 1.84 g zsír 12.84 g fehérje 3.52 g só 240.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) , Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Uborka energia 95.48 kcal tel zsírsav 3.18 g szénhidrát 1.92 g zsír 10.74 g fehérje 4.37 g só 282.49 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Margarin , Gyümölcs energia 88.03 kcal tel zsírsav 0.09 g szénhidrát 18.63 g zsír 3.97 g fehérje 0.99 g só 4.5 mg	- -	- -
<p>1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek</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>					