

Étlap
(2025.05.05. - 2025.05.09.)

Étkezés	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Házi körözött ⁽⁷⁾ E: 26.06 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 310.08 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Kalács ^(1,3,7) E: 78.51 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.28 g, CH: 12.07 g, Só: 0 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 276.75 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Legényfogó leves (máj nélkül) ^(1,7,9,12) E: 169.27 kcal, Zsír: 8.15 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 12.17 g, CH: 11.2 g, Só: 455.5 mg Szilván gombóc ⁽¹⁾ E: 124.93 kcal, Zsír: 7.13 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 1.84 g, CH: 13.19 g, Só: 346.96 mg Fahéjas porcukor szórat E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg	Meggyleves ^(1,7,12) E: 171.01 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 2.14 g, CH: 35.06 g, Só: 129.35 mg Rántott halrudak ^(1,3,4) E: 234.6 kcal, Zsír: 10.1 g, T. zsír: 0.92 g, Feh.: 13.97 g, CH: 21.62 g, Só: 408 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 87.36 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 2.84 g, Feh.: 1.24 g, CH: 3.59 g, Só: 268.68 mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 108.82 kcal, Zsír: 2.9 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.84 g, CH: 17.45 g, Só: 398.52 mg Tökfőzelék ^(1,7) E: 163.37 kcal, Zsír: 5.5 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 3.81 g, CH: 23.99 g, Só: 423.05 mg Sült virsli E: 185.31 kcal, Zsír: 15.99 g, T. zsír: 5.59 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 g, Só: 560 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 133.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.05 g, CH: 27 g, Só: 90 mg	Brokkolikrémleves ^(1,7) E: 114.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.54 g, Só: 794.9 mg Levesgyöngy ^(1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 mg Spagetti ⁽¹⁾ E: 304.32 kcal, Zsír: 6.03 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 9.1 g, CH: 52.5 g, Só: 393.2 mg Carbonara szósz ^(1,6,7) E: 150.07 kcal, Zsír: 7.31 g, T. zsír: 3.56 g, Feh.: 10.77 g, CH: 9.85 g, Só: 881.65 mg	Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db ⁽⁹⁾ E: 221.95 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.42 g, Só: 526.22 mg Majonézes burgonyasaláta ^(3,7,10,12) E: 307.49 kcal, Zsír: 12.6 g, T. zsír: 2.91 g, Feh.: 6.01 g, CH: 42.03 g, Só: 643.59 mg Dejós búrkifli ^(1,3,6,7) E: 21.7 kcal, Zsír: 1.5 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.4 g, CH: 2.8 g, Só: 2 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Pizzás csiga ^(1,3,7) E: 36.7 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.9 g, CH: 6.2 g, Só: 0.2 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Zala felvágott E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 mg vizes kifli ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 72 mg Stangli ⁽¹⁾ E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.42 g, Só: 998 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Házi körözött ⁽⁷⁾ E: 26.06 kcal, Zsír: 1.26 g, T. zsír: 0.12 g, Feh.: 2.68 g, CH: 0.94 g, Só: 310.08 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Kalács ^(1,3,7) E: 78.51 kcal, Zsír: 2.2 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 2.28 g, CH: 12.07 g, Só: 0 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 276.75 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Legényfogó leves (máj nélkül) ^(1,7,9,12) E: 169.27 kcal, Zsír: 8.15 g, T. zsír: 1.79 g, Feh.: 12.17 g, CH: 11.2 g, Só: 455.5 mg Paradisomos gnocchi ^(1,7) E: 375.34 kcal, Zsír: 12.46 g, T. zsír: 1.85 g, Feh.: 10.66 g, CH: 54.58 g, Só: 495.6 mg Sajtszórat ⁽⁷⁾ E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 80 mg	Meggyleves ^(1,7,12) E: 171.01 kcal, Zsír: 2.1 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 2.14 g, CH: 35.06 g, Só: 129.35 mg Vadas pulykaragu ^(1,7,9,10,12) E: 193.74 kcal, Zsír: 9.29 g, T. zsír: 2.32 g, Feh.: 14.5 g, CH: 12.21 g, Só: 562.91 mg Tészta ⁽¹⁾ E: 300 kcal, Zsír: 5.53 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 0.91 g, CH: 52.5 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 108.82 kcal, Zsír: 2.9 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.84 g, CH: 17.45 g, Só: 398.52 mg Ázsiai zöldséges-dejós tészta ^(1,6,9) E: 419.86 kcal, Zsír: 10.5 g, T. zsír: 0.81 g, Feh.: 9.43 g, CH: 71.9 g, Só: 577.24 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Brokkolikrémleves ^(1,7) E: 114.21 kcal, Zsír: 7 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 3.25 g, CH: 9.54 g, Só: 794.9 mg Levesgyöngy ^(1,3) E: 57.29 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.87 g, CH: 4.57 g, Só: 0 mg Szerb rizeshús pulykából E: 399.19 kcal, Zsír: 9.05 g, T. zsír: 1.6 g, Feh.: 18.96 g, CH: 60 g, Só: 488.14 mg Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 393.44 mg	Csirke sztroganoff ^(1,7,9,10) E: 198.88 kcal, Zsír: 11.18 g, T. zsír: 2.41 g, Feh.: 14.91 g, CH: 9.09 g, Só: 679.17 mg Zöldfűszeres bulgur ⁽¹⁾ E: 293.21 kcal, Zsír: 4.99 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.29 g, CH: 57.05 g, Só: 406.18 mg Dejós búrkifli ^(1,3,6,7) E: 21.7 kcal, Zsír: 1.5 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.4 g, CH: 2.8 g, Só: 2 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Pizzás csiga ^(1,3,7) E: 36.7 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.9 g, CH: 6.2 g, Só: 0.2 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Zala felvágott E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg Jégesapretek	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 mg vizes kifli ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 48.6 kcal, Zsír: 4.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.8 g, CH: 1 g, Só: 72 mg Stangli ⁽¹⁾ E: 1362.24 kcal, Zsír: 3.5 g, T. zsír: 0.7 g, Feh.: 46.95 g, CH: 284.42 g, Só: 998 mg

1. Glutén tartalmozó 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. Szecszinmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Étkezés	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
		E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg			
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 g, Só: 9.09 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakao ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Legényfogó leves (máj nélkül) ^(9,12) E: 140.2 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 g, Só: 449.71 mg Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 393.83 mg Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 5.4 mg Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0.06 mg	Meggyleves diétás E: 157.25 kcal, Zsír: 0.81 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.73 g, CH: 34.93 g, Só: 397.62 mg Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db ⁽⁹⁾ E: 221.95 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.42 g, Só: 526.22 mg Párolt zöldborsó fél adag E: 91.96 kcal, Zsír: 1.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.06 g, CH: 14.04 g, Só: 164.38 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1023.96 mg Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 102.67 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.85 g, CH: 18.4 g, Só: 398.35 mg Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 413.61 mg Sült virsli E: 258.01 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Brokkolikrémleves E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 787.85 mg Pírutott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0.48 mg GM spagetti E: 256.51 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 393.2 mg Carbonara szósz (mentes) E: 150.69 kcal, Zsír: 8.06 g, T. zsír: 2.35 g, Feh.: 10.95 g, CH: 8.79 g, Só: 862.3 mg	Zöldbableves E: 115.77 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.27 g, CH: 12.63 g, Só: 396.34 mg Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 449.59 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Savanyúság (ész.) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 420 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Míniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakao riztejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Legényfogó leves (máj nélkül) ^(9,12) E: 140.2 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 g, Só: 449.71 mg Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 393.83 mg Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 5.4 mg Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0.06 mg	Meggyleves diétás E: 157.25 kcal, Zsír: 0.81 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.73 g, CH: 34.93 g, Só: 397.62 mg Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db ⁽⁹⁾ E: 221.95 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.42 g, Só: 526.22 mg Párolt zöldborsó fél adag E: 91.96 kcal, Zsír: 1.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.06 g, CH: 14.04 g, Só: 164.38 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1023.96 mg Lebbensleves ⁽⁹⁾ E: 102.67 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.85 g, CH: 18.4 g, Só: 398.35 mg Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 413.61 mg Sült virsli E: 258.01 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Brokkolikrémleves E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 787.85 mg Pírutott tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0.48 mg GM spagetti E: 256.51 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 393.2 mg Carbonara szósz (mentes) E: 150.69 kcal, Zsír: 8.06 g, T. zsír: 2.35 g, Feh.: 10.95 g, CH: 8.79 g, Só: 862.3 mg	Zöldbableves E: 115.77 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.27 g, CH: 12.63 g, Só: 396.34 mg Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 449.59 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Savanyúság (ész.) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 420 mg
Uzsonna ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin
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. Szénnámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt					

Étkezés	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Legényfogó leves (máj nélkül) ^(9,12) E: 140.2 kcal, Zsír: 6.34 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 11.54 g, CH: 9.09 g, Só: 449.71 mg Grízes tészta mentes E: 460.07 kcal, Zsír: 8.71 g, T. zsír: 0.79 g, Feh.: 13.22 g, CH: 81.65 g, Só: 393.83 mg Lekvár öntet E: 78.9 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.12 g, CH: 19.35 g, Só: 5.4 mg Porcukor szórát E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0.06 mg	Meggyleves diétás E: 157.25 kcal, Zsír: 0.81 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.73 g, CH: 34.93 g, Só: 397.62 mg Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) 1 db ⁽⁹⁾ E: 221.95 kcal, Zsír: 17.84 g, T. zsír: 2.18 g, Feh.: 14.89 g, CH: 0.42 g, Só: 526.22 mg Párolt zöldborsó fél adag E: 91.96 kcal, Zsír: 1.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.06 g, CH: 14.04 g, Só: 164.38 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg	Gluténmentes abonett E: 1038.91 kcal, Zsír: 11.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 26.64 g, CH: 191.63 g, Só: 1023.96 mg Lebbencsleves ⁽⁹⁾ E: 102.67 kcal, Zsír: 1.85 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 2.85 g, CH: 18.4 g, Só: 398.35 mg Tökfőzelék E: 140.86 kcal, Zsír: 3.78 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.32 g, CH: 22.81 g, Só: 413.61 mg Sült virsli E: 258.01 kcal, Zsír: 22.99 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 12.5 g, CH: 0.2 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	BrokkolikréMLEVES E: 100.18 kcal, Zsír: 5.7 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 2.83 g, CH: 9.44 g, Só: 787.85 mg Pirított tökmag E: 30.8 kcal, Zsír: 2.58 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.7 g, CH: 0.18 g, Só: 0.48 mg GM spagetti E: 256.51 kcal, Zsír: 3.11 g, T. zsír: 0.23 g, Feh.: 8.25 g, CH: 48.58 g, Só: 393.2 mg Carbonara szósz (mentes) E: 150.69 kcal, Zsír: 8.06 g, T. zsír: 2.35 g, Feh.: 10.95 g, CH: 8.79 g, Só: 862.3 mg	Zöldbableves E: 115.77 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 3.27 g, CH: 12.63 g, Só: 396.34 mg Rántott hal (GM, TM, TOJM) ⁽⁴⁾ E: 189.35 kcal, Zsír: 5.76 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 20.97 g, CH: 13.19 g, Só: 449.59 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Savanyúság (ész.) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 420 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 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. Csillagfűrt	

Étlap
(2025.05.12. - 2025.05.16.)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 80 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 3.41 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ E: 31.71 kcal, Zsír: 1.29 g, T. zsír: 0.14 g, Feh.: 3.09 g, CH: 1.76 g, Só: 6.49 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ Vaj ⁽⁷⁾ E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0.11 mg Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 80.24 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 446.16 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Libazsír E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0.1 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Lilahagyma E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 1.8 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Paradisomleves ^(1,9) E: 174.05 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 326.22 mg Rántott sajt ^(1,7) E: 171.75 kcal, Zsír: 12.75 g, T. zsír: 3.98 g, Feh.: 9 g, CH: 18 g, Só: 420 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg Majonézes kukoricasaláta BG ^(3,7,10,12) E: 166.47 kcal, Zsír: 7.03 g, T. zsír: 1.67 g, Feh.: 4.23 g, CH: 21.4 g, Só: 365.66 mg	Mentás zöldborsókrémleves ^(1,7) E: 148.19 kcal, Zsír: 4.76 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 6.38 g, CH: 19.29 g, Só: 399.58 mg Tandoori csirkecurry ^(7,12) E: 149.77 kcal, Zsír: 8.55 g, T. zsír: 3.41 g, Feh.: 15.81 g, CH: 2.41 g, Só: 315.09 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg	Zabgaluska leves ^(1,3,9) E: 73.42 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.51 g, CH: 10.44 g, Só: 429.73 mg Sóskafőzelék ^(1,7) E: 182.07 kcal, Zsír: 7.85 g, T. zsír: 2.3 g, Feh.: 4.23 g, CH: 22.63 g, Só: 431.53 mg Főtt tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 2.18 mg Vajas (margarinos) burgonya fél adag E: 110.35 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.52 g, Feh.: 2.51 g, CH: 20.01 g, Só: 252.42 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) E: 137.96 kcal, Zsír: 2.21 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.68 g, CH: 26.64 g, Só: 205.81 mg Tarhonyás hús pulykahúsból ⁽¹⁾ E: 375.39 kcal, Zsír: 8.29 g, T. zsír: 4.38 g, Feh.: 21.66 g, CH: 53.82 g, Só: 451.77 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Sajtos perec ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 2.39 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg Natúr csirkemell E: 88 kcal, Zsír: 0.8 g, T. zsír: 0.21 g, Feh.: 19.76 g, CH: 0.5 g, Só: 62.4 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Meggy mártás ^(1,7,12) E: 130.39 kcal, Zsír: 2.54 g, T. zsír: 1.24 g, Feh.: 1.06 g, CH: 24.24 g, Só: 132.1 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi csemege E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 240 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Méz E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 1.11 mg Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Gépsonka E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg	Kakaós csiga ^(1,7) E: 49.4 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 5.9 g, Só: 0 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 52.2 kcal, Zsír: 5.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.6 g, CH: 0.62 g, Só: 80 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ E: 31.71 kcal, Zsír: 1.29 g, T. zsír: 0.14 g, Feh.: 3.09 g, CH: 1.76 g, Só: 6.49 mg	vizes kifli ⁽¹⁾ Vaj ⁽⁷⁾ E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0.11 mg Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 97.99 kcal, Zsír: 2.29 g, T. zsír: 1.22 g, Feh.: 5.16 g, CH: 13.91 g, Só: 80.24 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 446.16 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Libazsír E: 89.7 kcal, Zsír: 9.9 g, T. zsír: 3.01 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0 g, Só: 0.1 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Lilahagyma E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 1.8 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Paradisomleves ^(1,9) E: 174.05 kcal, Zsír: 3.61 g, T. zsír: 0.34 g, Feh.: 3.09 g, CH: 31.58 g, Só: 326.22 mg Csirkepörkölt ⁽¹⁾ E: 156.99 kcal, Zsír: 8.25 g, T. zsír: 1.85 g, Feh.: 13.65 g, CH: 6.92 g, Só: 455.8 mg Galuska ^(1,3) E: 369.21 kcal, Zsír: 7.58 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 11.2 g, CH: 62.4 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Mentás zöldborsókrémleves ^(1,7) E: 148.19 kcal, Zsír: 4.76 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 6.38 g, CH: 19.29 g, Só: 399.58 mg Csirke nuggets rántva ^(1,3,6) E: 201.12 kcal, Zsír: 10.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 8.25 g, CH: 16.88 g, Só: 0 mg Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ E: 139.14 kcal, Zsír: 5.48 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 5.39 g, CH: 16.68 g, Só: 415.25 mg Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 90 mg	Zabgaluska leves ^(1,3,9) E: 73.42 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 0.26 g, Feh.: 2.51 g, CH: 10.44 g, Só: 429.73 mg Reszelt csirkemáj E: 201.62 kcal, Zsír: 13.02 g, T. zsír: 2.3 g, Feh.: 16.41 g, CH: 4.44 g, Só: 95.33 mg Snidlinges bulgur ⁽¹⁾ E: 295.76 kcal, Zsír: 5.03 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.53 g, CH: 57.03 g, Só: 410.75 mg Céklasaláta (ész.) E: 14.4 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.4 g, CH: 3.04 g, Só: 393.44 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves ^(1,7,12) E: 137.96 kcal, Zsír: 2.21 g, T. zsír: 0.93 g, Feh.: 1.68 g, CH: 26.64 g, Só: 205.81 mg Csirkemell Dubarry módra ^(1,3,7) E: 194.35 kcal, Zsír: 10.3 g, T. zsír: 3.25 g, Feh.: 17.65 g, CH: 7.49 g, Só: 540.3 mg Burgonyapüré ⁽⁷⁾ E: 200.87 kcal, Zsír: 2.26 g, T. zsír: 0.73 g, Feh.: 5.83 g, CH: 38.07 g, Só: 430.73 mg	Sajtos perec ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg Afrikai harcsapaprikás ^(1,4,7) E: 175.77 kcal, Zsír: 9.42 g, T. zsír: 1.97 g, Feh.: 15.49 g, CH: 6.63 g, Só: 490.52 mg Tészta ⁽¹⁾ E: 297.97 kcal, Zsír: 6.17 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.75 g, CH: 51.52 g, Só: 393.2 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi csemege E: 77.85 kcal, Zsír: 6.92 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.77 g, CH: 0.05 g, Só: 240 mg Jégesapretek	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Méz E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 1.11 mg Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg TK kenyér ⁽¹⁾	Kakaós csiga ^(1,7) E: 49.4 kcal, Zsír: 2.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 5.9 g, Só: 0 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾
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. Szerrámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestiek 14. Csillagfűrt					

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
	E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg	E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Gépsonka E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg		E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 g, Só: 9.09 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Lilahagyma E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 1.8 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Paradisomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 321.94 mg Növényi sajt szelet grillezve E: 189 kcal, Zsír: 14.7 g, T. zsír: 13.3 g, Feh.: 0 g, CH: 14.7 g, Só: 1.61 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 424.09 mg	Mentás zöldborsókrémleves E: 140.03 kcal, Zsír: 4.02 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 6.13 g, CH: 19.48 g, Só: 399.62 mg Tandoori csirkecurry ⁽¹²⁾ E: 144.89 kcal, Zsír: 8.64 g, T. zsír: 3.6 g, Feh.: 14.93 g, CH: 2.07 g, Só: 854.89 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg	Reszelt tésztalesves BG ⁽⁹⁾ E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 437.92 mg Sóskafozélék E: 161.53 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 416.95 mg Fűszeres pulykaapró E: 111.22 kcal, Zsír: 5.52 g, T. zsír: 2.29 g, Feh.: 14.51 g, CH: 1.01 g, Só: 455.01 mg "Vajas"(margarinos) burgonya fél adag E: 110.35 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.52 g, Feh.: 2.51 g, CH: 20.01 g, Só: 252.42 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 199.85 mg Tarhonyásdús pulykahúsból E: 378.45 kcal, Zsír: 8.43 g, T. zsír: 4.38 g, Feh.: 21.66 g, CH: 54.24 g, Só: 450.79 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Natúr csirkemell E: 133.01 kcal, Zsír: 5.78 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 19.76 g, CH: 0.4 g, Só: 454 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Meggymártás ⁽¹²⁾ E: 113.25 kcal, Zsír: 0.91 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.24 g, CH: 24.34 g, Só: 122.3 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Minilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Lilahagyma E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 1.8 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Paradisomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 321.94 mg Növényi sajt szelet grillezve E: 189 kcal, Zsír: 14.7 g, T. zsír: 13.3 g, Feh.: 0 g, CH: 14.7 g, Só: 1.61 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 424.09 mg	Mentás zöldborsókrémleves E: 140.03 kcal, Zsír: 4.02 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 6.13 g, CH: 19.48 g, Só: 399.62 mg Tandoori csirkecurry ⁽¹²⁾ E: 144.89 kcal, Zsír: 8.64 g, T. zsír: 3.6 g, Feh.: 14.93 g, CH: 2.07 g, Só: 854.89 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg	Reszelt tésztalesves BG ⁽⁹⁾ E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 437.92 mg Sóskafozélék E: 161.53 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 416.95 mg Fűszeres pulykaapró E: 111.22 kcal, Zsír: 5.52 g, T. zsír: 2.29 g, Feh.: 14.51 g, CH: 1.01 g, Só: 455.01 mg "Vajas"(margarinos) burgonya fél adag E: 110.35 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.52 g, Feh.: 2.51 g, CH: 20.01 g, Só: 252.42 mg Gyümölcs	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 199.85 mg Tarhonyásdús pulykahúsból E: 378.45 kcal, Zsír: 8.43 g, T. zsír: 4.38 g, Feh.: 21.66 g, CH: 54.24 g, Só: 450.79 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Natúr csirkemell E: 133.01 kcal, Zsír: 5.78 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 19.76 g, CH: 0.4 g, Só: 454 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Meggymártás ⁽¹²⁾ E: 113.25 kcal, Zsír: 0.91 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.24 g, CH: 24.34 g, Só: 122.3 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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt	

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Uzsonna ELTE-GTM ALSÓS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Mínilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSÓS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Lilahagyma E: 7.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.66 g, Só: 1.8 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSÓS	Paradicsomleves diétás E: 147.76 kcal, Zsír: 0.48 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.1 g, CH: 32.4 g, Só: 321.94 mg Növényi sajt szelet grillezve E: 189 kcal, Zsír: 14.7 g, T. zsír: 13.3 g, Feh.: 0 g, CH: 14.7 g, Só: 1.61 mg Steak burgonya kisadag E: 186.95 kcal, Zsír: 4.3 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 4 g, CH: 32 g, Só: 793.6 mg Kukoricasaláta ^(10,12) E: 263.54 kcal, Zsír: 3.29 g, T. zsír: 1.02 g, Feh.: 8.63 g, CH: 48.51 g, Só: 424.09 mg	Mentás zöldborsókrémleves E: 140.03 kcal, Zsír: 4.02 g, T. zsír: 0.4 g, Feh.: 6.13 g, CH: 19.48 g, Só: 399.62 mg Tandoori csirkecurry ⁽¹²⁾ E: 144.89 kcal, Zsír: 8.64 g, T. zsír: 3.6 g, Feh.: 14.93 g, CH: 2.07 g, Só: 854.89 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg	Reszelt tésztalesves BG ⁽⁹⁾ E: 48.42 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.58 g, CH: 10.29 g, Só: 437.92 mg Sóskafőzelék E: 161.53 kcal, Zsír: 5.05 g, T. zsír: 0.45 g, Feh.: 3.73 g, CH: 24.36 g, Só: 416.95 mg Fűszeres pulykaapró E: 111.22 kcal, Zsír: 5.52 g, T. zsír: 2.29 g, Feh.: 14.51 g, CH: 1.01 g, Só: 455.01 mg "Vajas"(margarinos) burgonya fél adag E: 110.35 kcal, Zsír: 2 g, T. zsír: 0.52 g, Feh.: 2.51 g, CH: 20.01 g, Só: 252.42 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Hideg erdei gyümölcskrémleves mentes ⁽¹²⁾ E: 137.68 kcal, Zsír: 1.33 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.91 g, CH: 28.74 g, Só: 199.85 mg Tarhonyáshús pulykahúsból E: 378.45 kcal, Zsír: 8.43 g, T. zsír: 4.38 g, Feh.: 21.66 g, CH: 54.24 g, Só: 450.79 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Natúr csirkemell E: 133.01 kcal, Zsír: 5.78 g, T. zsír: 0.77 g, Feh.: 19.76 g, CH: 0.4 g, Só: 454 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Meggy mártás ⁽¹²⁾ E: 113.25 kcal, Zsír: 0.91 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 1.24 g, CH: 24.34 g, Só: 122.3 mg
Uzsonna ELTE-TTM ALSÓS	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Mínilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Csillagfűrt					

Étlap
(2025.05.19. - 2025.05.23.)

Étkezés	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Tejbedara ^(1,7) E: 184.68 kcal, Zsír: 3.16 g, T. zsír: 1.62 g, Feh.: 8.3 g, CH: 30.33 g, Só: 110.23 mg Fahéjas porcukor szórat E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kukoricapehely E: 148 kcal, Zsír: 0.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.08 g, CH: 33.2 g, Só: 20 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 0.3 g, CH: 0.74 g, Só: 184 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sajtos kifli ^(1,7) E: 8.93 kcal, Zsír: 0.21 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.37 g, CH: 1.35 g, Só: 6.25 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 276.75 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Bécsi krémleves ^(7,9) E: 82.39 kcal, Zsír: 2.23 g, T. zsír: 2.73 g, Feh.: 2.36 g, CH: 13.13 g, Só: 436.38 mg Pírtott kiflikarika ⁽¹⁾ E: 1.37 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.29 g, Só: 0.9 mg Zöldséges rizottó csirkemell csikokkal E: 378.35 kcal, Zsír: 5.88 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 401.66 mg Sajtszórat ⁽⁷⁾ E: 32.9 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 1.7 g, Feh.: 2.3 g, CH: 0.05 g, Só: 80 mg	Magyaros karfiolleves ^(1,9) E: 63.36 kcal, Zsír: 2.78 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 2.28 g, CH: 7.07 g, Só: 412.85 mg Csigatészta ^(1,7) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Pulykapaprikás ^(1,7) E: 210.95 kcal, Zsír: 14.43 g, T. zsír: 3.18 g, Feh.: 13.75 g, CH: 6.22 g, Só: 459.55 mg Tészta ⁽¹⁾ E: 300 kcal, Zsír: 5.53 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 0.91 g, CH: 52.5 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Vajgaluska leves ^(1,3,7,9) E: 88.62 kcal, Zsír: 3.02 g, T. zsír: 0.15 g, Feh.: 2.56 g, CH: 12.38 g, Só: 432.15 mg Zöldborsó főzelék ^(1,7) E: 211.33 kcal, Zsír: 4.71 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 8.25 g, CH: 33.49 g, Só: 407.39 mg Zabkorpás halfasírt ^(1,3,4) E: 201.6 kcal, Zsír: 8.17 g, T. zsír: 0.9 g, Feh.: 17.46 g, CH: 14.11 g, Só: 238.2 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Tarjás lencseleves ^(1,9,10) E: 304.11 kcal, Zsír: 14.39 g, T. zsír: 0.66 g, Feh.: 17.01 g, CH: 25.36 g, Só: 18.62 mg Tejberizs ⁽⁷⁾ E: 309.52 kcal, Zsír: 4.03 g, T. zsír: 2.14 g, Feh.: 11.7 g, CH: 55.98 g, Só: 453.3 mg Kakaó szórat E: 77.73 kcal, Zsír: 0.65 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 0.56 g, CH: 17.3 g, Só: 1.1 mg	Füstölt sajtban sült csirkemell ^(1,7) E: 145.39 kcal, Zsír: 6.46 g, T. zsír: 2.61 g, Feh.: 15.87 g, CH: 5.82 g, Só: 87.2 mg Hagymás tört burgonya E: 260.62 kcal, Zsír: 8.37 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 5.05 g, CH: 40.08 g, Só: 404 mg Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0.01 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 170.2 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg	Lekvár E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 3.6 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	Kenőmájás E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Tejles kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Korpás kifli ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg kockasajt ⁽⁷⁾ E: 0.76 kcal, Zsír: 0.06 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.02 g, Só: 3.24 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Tejbedara ^(1,7) E: 184.68 kcal, Zsír: 3.16 g, T. zsír: 1.62 g, Feh.: 8.3 g, CH: 30.33 g, Só: 110.23 mg Fahéjas porcukor szórat E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kukoricapehely E: 148 kcal, Zsír: 0.24 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.08 g, CH: 33.2 g, Só: 20 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ E: 23.2 kcal, Zsír: 0.9 g, T. zsír: 0.3 g, Feh.: 0.3 g, CH: 0.74 g, Só: 184 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sajtos kifli ^(1,7) E: 8.93 kcal, Zsír: 0.21 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.37 g, CH: 1.35 g, Só: 6.25 mg Gyümölcs tea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Tojáskrém ^(3,10) E: 26.41 kcal, Zsír: 2.6 g, T. zsír: 0.69 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.35 g, Só: 276.75 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Bécsi krémleves ^(7,9) E: 82.39 kcal, Zsír: 2.23 g, T. zsír: 2.73 g, Feh.: 2.36 g, CH: 13.13 g, Só: 436.38 mg Pírtott kiflikarika ⁽¹⁾ E: 1.37 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.05 g, CH: 0.29 g, Só: 0.9 mg Gyros E: 107.33 kcal, Zsír: 2.61 g, T. zsír: 0.21 g, Feh.: 19.91 g, CH: 0.95 g, Só: 393.28 mg pita ⁽¹⁾ E: 15.68 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.54 g, CH: 3.52 g, Só: 7.68 mg sült burgonya E: 129 kcal, Zsír: 2.03 g, T. zsír: 0.24 g, Feh.: 3 g, CH: 24 g, Só: 398.6 mg öntet ⁽⁷⁾ E: 5.29 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 0.32 g, CH: 0.28 g, Só: 3.99 mg zöld saláta	Magyaros karfiolleves ^(1,9) E: 63.36 kcal, Zsír: 2.78 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 2.28 g, CH: 7.07 g, Só: 412.85 mg Csigatészta ^(1,7) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Almával sajttal sült csirkemell ⁽⁷⁾ E: 120.93 kcal, Zsír: 5.74 g, T. zsír: 1.82 g, Feh.: 14.57 g, CH: 2.49 g, Só: 221.13 mg Tepsiben sült zöldségek E: 111.69 kcal, Zsír: 4.4 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 6.08 g, CH: 11.22 g, Só: 319.94 mg	Vajgaluska leves ^(1,3,7,9) E: 88.62 kcal, Zsír: 3.02 g, T. zsír: 0.15 g, Feh.: 2.56 g, CH: 12.38 g, Só: 432.15 mg Pincepörkölt E: 425.81 kcal, Zsír: 21.77 g, T. zsír: 6.96 g, Feh.: 15.72 g, CH: 40.58 g, Só: 447.39 mg Savanyúság (ész.) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 420 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Tarjás lencseleves ^(1,9,10) E: 304.11 kcal, Zsír: 14.39 g, T. zsír: 0.66 g, Feh.: 17.01 g, CH: 25.36 g, Só: 18.62 mg Káposztás tészta ⁽¹⁾ E: 273.06 kcal, Zsír: 6.93 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.87 g, CH: 44.3 g, Só: 406.97 mg Porcukor szórat E: 80.4 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 19.98 g, Só: 0.06 mg	Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Sajtos pulykaragu ^(1,7) E: 216.75 kcal, Zsír: 10.23 g, T. zsír: 4.52 g, Feh.: 18.96 g, CH: 11.87 g, Só: 416.98 mg Rostos gyümölcslé E: 53.06 kcal, Zsír: 0.7 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.7 g, CH: 11.49 g, Só: 0.01 mg
1. Glutén tartalmú 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		

Étkezés	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Úzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	E: 16.17 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.03 g, CH: 2.29 g, Só: 3.21 mg TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ E: 22 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.18 g, Feh.: 4.82 g, CH: 0.84 g, Só: 170.2 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg	Lekvár E: 52.6 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.08 g, CH: 12.9 g, Só: 3.6 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	Kenőmájás Teljes körlelésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Korpás kifli ⁽¹⁾ Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg kockasajt ⁽⁷⁾ E: 0.76 kcal, Zsír: 0.06 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.02 g, Só: 3.24 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 g, Só: 9.09 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ E: 76.15 kcal, Zsír: 0.71 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 2.73 g, CH: 14.96 g, Só: 38.72 mg Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0.1 mg Zöldéséges rizottó csirkemell csikokkal E: 378.35 kcal, Zsír: 5.88 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 401.66 mg Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg	Magyaros karfiolleves ⁽⁹⁾ E: 80.95 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 2.75 g, CH: 10.84 g, Só: 412.94 mg Pulykapaprikás diétás E: 146.04 kcal, Zsír: 8.21 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.9 g, CH: 4.92 g, Só: 448.54 mg Szarvacska GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 125.8 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 2.3 g, CH: 19.28 g, Só: 397.64 mg Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 400.89 mg Halfasirt ⁽⁴⁾ E: 211.24 kcal, Zsír: 11.15 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 18.45 g, CH: 9.4 g, Só: 204.37 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Virslis lencseleves diétás ^(9,10) E: 263.56 kcal, Zsír: 11.74 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 12.47 g, CH: 26.69 g, Só: 25.2 mg Tejberizs diétás E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 327.03 mg Kakaó szórát E: 77.73 kcal, Zsír: 0.65 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 0.56 g, CH: 17.3 g, Só: 1.1 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ E: 109.79 kcal, Zsír: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 60.24 mg Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 435.59 mg Hagymás tört burgonya E: 260.62 kcal, Zsír: 8.37 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 5.05 g, CH: 40.08 g, Só: 404 mg Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 167.27 mg
Úzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) Margarin E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Míniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonaphely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégesapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ E: 76.15 kcal, Zsír: 0.71 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 2.73 g, CH: 14.96 g, Só: 38.72 mg Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0.1 mg Zöldéséges rizottó csirkemell csikokkal E: 378.35 kcal, Zsír: 5.88 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 401.66 mg Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg	Magyaros karfiolleves ⁽⁹⁾ E: 80.95 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 2.75 g, CH: 10.84 g, Só: 412.94 mg Pulykapaprikás diétás E: 146.04 kcal, Zsír: 8.21 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.9 g, CH: 4.92 g, Só: 448.54 mg Szarvacska GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 125.8 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 2.3 g, CH: 19.28 g, Só: 397.64 mg Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 400.89 mg Halfasirt ⁽⁴⁾ E: 211.24 kcal, Zsír: 11.15 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 18.45 g, CH: 9.4 g, Só: 204.37 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Virslis lencseleves diétás ^(9,10) E: 263.56 kcal, Zsír: 11.74 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 12.47 g, CH: 26.69 g, Só: 25.2 mg Tejberizs diétás E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 327.03 mg Kakaó szórát E: 77.73 kcal, Zsír: 0.65 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 0.56 g, CH: 17.3 g, Só: 1.1 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ E: 109.79 kcal, Zsír: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 60.24 mg Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 435.59 mg Hagymás tört burgonya E: 260.62 kcal, Zsír: 8.37 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 5.05 g, CH: 40.08 g, Só: 404 mg Uborka saláta
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. Szennazmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt					

Étkezés	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Úzsonna ELTE-GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	E: 13.72 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 167.77 Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE-TTM ALSOS	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE-TTM ALSOS	Bécsi krémleves ⁽⁹⁾ E: 76.15 kcal, Zsír: 0.71 g, T. zsír: 2.02 g, Feh.: 2.73 g, CH: 14.96 g, Só: 38.72 mg Pirított napraforgómag E: 29.15 kcal, Zsír: 2.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.12 g, CH: 0.62 g, Só: 0.1 mg Zöldséges rizottó csirkemell csikokkal E: 378.35 kcal, Zsír: 5.88 g, T. zsír: 0.61 g, Feh.: 19.36 g, CH: 61 g, Só: 401.66 mg Növényi sajt szórat E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg	Magyaros karfiolleves ⁽⁹⁾ E: 80.95 kcal, Zsír: 2.84 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 2.75 g, CH: 10.84 g, Só: 412.94 mg Pulykapaprikás diétás E: 146.04 kcal, Zsír: 8.21 g, T. zsír: 1.49 g, Feh.: 12.9 g, CH: 4.92 g, Só: 448.54 mg Szarvascska GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg	Burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 125.8 kcal, Zsír: 4.21 g, T. zsír: 0.48 g, Feh.: 2.3 g, CH: 19.28 g, Só: 397.64 mg Zöldborsó főzelék diétás E: 226.86 kcal, Zsír: 6.8 g, T. zsír: 0.68 g, Feh.: 7.63 g, CH: 33.33 g, Só: 400.89 mg Halfasirt ⁽⁴⁾ E: 211.24 kcal, Zsír: 11.15 g, T. zsír: 1.48 g, Feh.: 18.45 g, CH: 9.4 g, Só: 204.37 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Virslis lencseleves diétás ^(9,10) E: 263.56 kcal, Zsír: 11.74 g, T. zsír: 0.88 g, Feh.: 12.47 g, CH: 26.69 g, Só: 25.2 mg Tejberizs diétás E: 306 kcal, Zsír: 7.39 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 12.38 g, CH: 47.64 g, Só: 327.03 mg Kakaó szórat E: 77.73 kcal, Zsír: 0.65 g, T. zsír: 0.38 g, Feh.: 0.56 g, CH: 17.3 g, Só: 1.1 mg	Almaleves ⁽¹²⁾ E: 109.79 kcal, Zsír: 1.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.63 g, CH: 23.56 g, Só: 60.24 mg Rántott csirkemell (GM, TM) E: 148.8 kcal, Zsír: 4.56 g, T. zsír: 0.58 g, Feh.: 13.32 g, CH: 13.44 g, Só: 435.59 mg Hagymás tört burgonya E: 260.62 kcal, Zsír: 8.37 g, T. zsír: 0.96 g, Feh.: 5.05 g, CH: 40.08 g, Só: 404 mg Uborka saláta E: 33.77 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 7.45 g, Só: 167.27 mg
Úzsonna ELTE-TTM ALSOS	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paprika E: 4.81 kcal, Zsír: 0.07 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.72 g, Só: 0.77 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Miniméz 1 db E: 2.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 0.49 g, Só: 0 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestiek 14. Csillagfűrt	

Étlap
(2025.05.26. - 2025.05.30.)

Étkezés	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
Tízórai ELTE ALSOS A MENÜ	Bríós ^(1,6) E: 8.65 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 0.21 g, CH: 1.35 g, Só: 12 mg Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Zala felvágott E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 446.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Vaníliás mazsolás túrókrém ^(7,12) E: 43.62 kcal, Zsír: 1.16 g, T. zsír: 0.11 g, Feh.: 2.5 g, CH: 5.66 g, Só: 2.94 mg
Ebéd ELTE ALSOS A MENÜ	Zöldborsóleves ^(1,9) E: 122.98 kcal, Zsír: 4.81 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.77 g, CH: 14.75 g, Só: 421.75 mg Csigatészta ^(1,7) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Bakonyi sertésragu ^(1,7) E: 185.25 kcal, Zsír: 11.31 g, T. zsír: 3.09 g, Feh.: 14.45 g, CH: 5.86 g, Só: 454.44 mg Párolt bulgur ⁽¹⁾ E: 292.51 kcal, Zsír: 4.98 g, T. zsír: 0.63 g, Feh.: 9.23 g, CH: 56.9 g, Só: 405.95 mg	Kerti zöldségleves ^(1,9) E: 103.73 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.26 g, CH: 12.66 g, Só: 438.2 mg Kagylótészta ⁽¹⁾ E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Húsgombóc pulykahúsból ⁽³⁾ E: 167.26 kcal, Zsír: 5.61 g, T. zsír: 0.83 g, Feh.: 14.21 g, CH: 14.09 g, Só: 446.62 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Paradicsommártás ⁽¹⁾ E: 80.94 kcal, Zsír: 0.27 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.62 g, CH: 17.81 g, Só: 397.38 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gulyásleves csurgással ^(1,3,9) E: 245.26 kcal, Zsír: 12.69 g, T. zsír: 4.25 g, Feh.: 10.16 g, CH: 22 g, Só: 452.08 mg Csoköntet ^(1,7) E: 184.43 kcal, Zsír: 2.67 g, T. zsír: 1.45 g, Feh.: 5.08 g, CH: 34.67 g, Só: 55.04 mg Piskóta kocka ^(1,3,7) E: 27.54 kcal, Zsír: 1.62 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.51 g, CH: 2.59 g, Só: 0 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) E: 123.99 kcal, Zsír: 3.24 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.77 g, CH: 20.66 g, Só: 424.07 mg Szárazbabfőzelék ^(1,7) E: 313.96 kcal, Zsír: 12.82 g, T. zsír: 7.45 g, Feh.: 13.15 g, CH: 37.4 g, Só: 408.58 mg Sült virsli E: 185.31 kcal, Zsír: 15.99 g, T. zsír: 5.59 g, Feh.: 8.75 g, CH: 0.14 g, Só: 560 mg Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 90 mg	Rántott csirkemell ^(1,3) E: 144.34 kcal, Zsír: 4.67 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 14.02 g, CH: 11.4 g, Só: 449.55 mg Párolt rizs fél adag E: 181.66 kcal, Zsír: 2.63 g, T. zsír: 0.31 g, Feh.: 3.68 g, CH: 35.65 g, Só: 317.32 mg Csokoládés puding ⁽⁷⁾ E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Cole Slaw saláta kis adag ⁽⁷⁾ E: 36.76 kcal, Zsír: 0.62 g, T. zsír: 0.32 g, Feh.: 1.56 g, CH: 5.95 g, Só: 93.03 mg
Uzsonna ELTE ALSOS A MENÜ	Vajkrém ⁽⁷⁾ E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 72 mg Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 mg vizes kiíji ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Méz E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 1.11 mg Vaj ⁽⁷⁾ E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0.11 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg
Tízórai ELTE ALSOS B MENÜ	Bríós ^(1,6) E: 8.65 kcal, Zsír: 0.26 g, T. zsír: 0.05 g, Feh.: 0.21 g, CH: 1.35 g, Só: 12 mg Kakaó ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK kenyér ⁽¹⁾ E: 142.2 kcal, Zsír: 0.73 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 5.56 g, CH: 28.13 g, Só: 108 mg Zala felvágott E: 48.4 kcal, Zsír: 3.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.12 g, Só: 0 mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155.4 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 5.88 g, CH: 31.38 g, Só: 108 mg Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ E: 44.43 kcal, Zsír: 2.35 g, T. zsír: 0.59 g, Feh.: 4.52 g, CH: 1.05 g, Só: 446.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg TK graham kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Citromos tea E: 36.18 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 8.99 g, Só: 0.03 mg TK korpás kenyér ⁽¹⁾ E: 160.2 kcal, Zsír: 0.6 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 6.06 g, CH: 32.4 g, Só: 108 mg Vaníliás mazsolás túrókrém ^(7,12) E: 43.62 kcal, Zsír: 1.16 g, T. zsír: 0.11 g, Feh.: 2.5 g, CH: 5.66 g, Só: 2.94 mg
Ebéd ELTE ALSOS B MENÜ	Zöldborsóleves ^(1,9) E: 122.98 kcal, Zsír: 4.81 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.77 g, CH: 14.75 g, Só: 421.75 mg Csigatészta ^(1,7) E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Mascarpone penne beszívve ^(1,7) E: 467.11 kcal, Zsír: 15.08 g, T. zsír: 3.87 g, Feh.: 21.78 g, CH: 50.14 g, Só: 449.5 mg	Kerti zöldségleves ^(1,9) E: 103.73 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.26 g, CH: 12.66 g, Só: 438.2 mg Kagylótészta ⁽¹⁾ E: 18.51 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.07 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Bálskai rizeshús E: 469.16 kcal, Zsír: 20.22 g, T. zsír: 5.21 g, Feh.: 14.78 g, CH: 56.46 g, Só: 436.91 mg Savanyúság (ész.) E: 10.5 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0 g, CH: 1.82 g, Só: 420 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gulyásleves csurgással ^(1,3,9) E: 245.26 kcal, Zsír: 12.69 g, T. zsír: 4.25 g, Feh.: 10.16 g, CH: 22 g, Só: 452.08 mg Párolt kuskusz ⁽¹⁾ E: 285.7 kcal, Zsír: 2.94 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 8.93 g, CH: 54.18 g, Só: 203.6 mg Csőbentsült zöldségek füstölt sajttal ^(1,3,7) E: 243.9 kcal, Zsír: 13.04 g, T. zsír: 2.09 g, Feh.: 13.75 g, CH: 16.97 g, Só: 254.37 mg	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) E: 123.99 kcal, Zsír: 3.24 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.77 g, CH: 20.66 g, Só: 424.07 mg Majorannás csirketokány ^(1,9) E: 156.46 kcal, Zsír: 10.65 g, T. zsír: 1.57 g, Feh.: 11.06 g, CH: 3.91 g, Só: 441.35 mg Vadrizess rizs E: 278.98 kcal, Zsír: 4.24 g, T. zsír: 0.49 g, Feh.: 6.07 g, CH: 54.07 g, Só: 396.98 mg	Paprikás burgonya virslivel E: 366.57 kcal, Zsír: 17.43 g, T. zsír: 5.68 g, Feh.: 11.33 g, CH: 39.04 g, Só: 808.18 mg Csemege uborka (ész.) E: 7.05 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.3 g, CH: 1.3 g, Só: 400 mg Csokoládés puding ⁽⁷⁾ E: 27.5 kcal, Zsír: 0.98 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.75 g, CH: 3.75 g, Só: 0 mg Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 129.5 kcal, Zsír: 0.5 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 4.9 g, CH: 26.15 g, Só: 90 mg
Uzsonna ELTE ALSOS B MENÜ	Vajkrém ⁽⁷⁾ E: 76 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 3.86 g, Feh.: 0.5 g, CH: 0.4 g, Só: 72 mg	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ E: 16.35 kcal, Zsír: 0.45 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.78 g, CH: 2.31 g, Só: 0 mg	TK Korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 7.56 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.32 g, CH: 1.47 g, Só: 5.41 mg	Méz E: 49.05 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.06 g, CH: 12.15 g, Só: 1.11 mg	Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 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. Csillagfűrt					

Étkezés	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
	Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 6.8 kcal, Zsír: 0.04 g, Feh.: 0.29 g, CH: 1.32 g, Só: 4.87 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	vizes káfi ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Vaj ⁽⁷⁾ E: 72.28 kcal, Zsír: 8 g, T. zsír: 0.39 g, Feh.: 0.04 g, CH: 0.05 g, Só: 0.11 mg Reform zsemle ⁽¹⁾ E: 6.3 kcal, Zsír: 0.04 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.27 g, CH: 1.23 g, Só: 4.51 mg	Tökmagos pogácsa ^(1,3,7) E: 11.48 kcal, Zsír: 0.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.55 g, CH: 1 g, Só: 10 mg
Tízórai ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Tej ⁽⁷⁾ E: 73.35 kcal, Zsír: 2.25 g, T. zsír: 1.21 g, Feh.: 5.09 g, CH: 7.94 g, Só: 79.35 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 12.05 kcal, Zsír: 0.68 g, T. zsír: 0.41 g, Feh.: 0.72 g, CH: 0.63 g, Só: 9.09 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakao ⁽⁷⁾ E: 95.02 kcal, Zsír: 2.36 g, T. zsír: 1.28 g, Feh.: 5.19 g, CH: 12.99 g, Só: 79.54 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Szelet sajt ⁽⁷⁾ E: 70.6 kcal, Zsír: 5.32 g, T. zsír: 3.38 g, Feh.: 5.24 g, CH: 0.34 g, Só: 160 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122 kcal, Zsír: 4.77 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 421.89 mg Penne GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg Bazsalikomos tejszínes szósz E: 29.97 kcal, Zsír: 2.12 g, T. zsír: 1.17 g, Feh.: 0.99 g, CH: 1.98 g, Só: 119.18 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 446.45 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 397.53 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gulyásleves pulykahússal ⁽⁹⁾ E: 158.26 kcal, Zsír: 4.63 g, T. zsír: 1.75 g, Feh.: 11.57 g, CH: 17.34 g, Só: 459.98 mg Tejbedara rizstejjel és rizsarával E: 232.63 kcal, Zsír: 5.85 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 10.01 g, CH: 35.05 g, Só: 12.65 mg Fahéjas porcukor szórát E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.56 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 31.29 mg Szárazbabfőzelék E: 295.79 kcal, Zsír: 11.11 g, T. zsír: 6.22 g, Feh.: 12.77 g, CH: 37.15 g, Só: 399.08 mg Vagdalt pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 446.37 mg	Nyírségi leves ⁽⁹⁾ E: 86.48 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 2.76 g, CH: 8.38 g, Só: 426.22 mg Növényi sajttal sült csirkemell E: 116.35 kcal, Zsír: 5.96 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 12.36 g, CH: 3.31 g, Só: 38.03 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.39 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 129.47 mg
Uzsonna ELTE GM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 3.28 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Minilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE GTM ALSOS	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapehely E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégcsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Tojás ⁽³⁾ E: 4.25 kcal, Zsír: 0.3 g, T. zsír: 0.1 g, Feh.: 0.34 g, CH: 0.02 g, Só: 120.14 mg Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Kakao rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE GTM ALSOS	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122 kcal, Zsír: 4.77 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 421.89 mg Penne GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg Bazsalikomos tejszínes szósz E: 29.97 kcal, Zsír: 2.12 g, T. zsír: 1.17 g, Feh.: 0.99 g, CH: 1.98 g, Só: 119.18 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 446.45 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 397.53 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gulyásleves pulykahússal ⁽⁹⁾ E: 158.26 kcal, Zsír: 4.63 g, T. zsír: 1.75 g, Feh.: 11.57 g, CH: 17.34 g, Só: 459.98 mg Tejbedara rizstejjel és rizsarával E: 232.63 kcal, Zsír: 5.85 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 10.01 g, CH: 35.05 g, Só: 12.65 mg Fahéjas porcukor szórát E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.56 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 31.29 mg Szárazbabfőzelék E: 295.79 kcal, Zsír: 11.11 g, T. zsír: 6.22 g, Feh.: 12.77 g, CH: 37.15 g, Só: 399.08 mg Vagdalt pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 446.37 mg	Nyírségi leves ⁽⁹⁾ E: 86.48 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 2.76 g, CH: 8.38 g, Só: 426.22 mg Növényi sajttal sült csirkemell E: 116.35 kcal, Zsír: 5.96 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 12.36 g, CH: 3.31 g, Só: 38.03 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.39 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 129.47 mg
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Hatalak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Szerrámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestiek 14. Csillagfűrt					

Étkezés	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
Uzsonna ELTE-GTM-ALSÓ	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 3.28 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gluténmentes abonett E: 692.61 kcal, Zsír: 7.59 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 17.76 g, CH: 127.75 g, Só: 682.64 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ E: 146.4 kcal, Zsír: 1.74 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.72 g, CH: 26.52 g, Só: 31.2 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Minilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
Tízórai ELTE-TTM-ALSÓ	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg Rostos gyümölcslé E: 109.94 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 28 g, Só: 0 mg	Trió gabonapohár E: 113.1 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 1.32 g, Feh.: 2.1 g, CH: 24.9 g, Só: 210 mg Rizstej E: 89.83 kcal, Zsír: 5.55 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 7.19 g, CH: 3.04 g, Só: 7.79 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Jégsapretek E: 3.64 kcal, Zsír: 0.03 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.29 g, CH: 0.68 g, Só: 4.16 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg	Kakaó rizstejből E: 89.04 kcal, Zsír: 4.27 g, T. zsír: 0.06 g, Feh.: 5.49 g, CH: 7.33 g, Só: 6.03 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Uborka E: 2.75 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.23 g, CH: 0.39 g, Só: 2.99 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Sárgarépa hasáb E: 16 kcal, Zsír: 0.08 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.48 g, CH: 3.24 g, Só: 50 mg Sonka E: 26.2 kcal, Zsír: 1.4 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 3.06 g, CH: 0.32 g, Só: 184 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg Gyümölcstea E: 37.72 kcal, Zsír: 0.05 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.26 g, CH: 9 g, Só: 0.09 mg
Ebéd ELTE-TTM-ALSÓ	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 122 kcal, Zsír: 4.77 g, T. zsír: 0.51 g, Feh.: 4.49 g, CH: 14.87 g, Só: 421.89 mg Penne GM-TM E: 370.24 kcal, Zsír: 6.51 g, T. zsír: 0.57 g, Feh.: 11.25 g, CH: 66.24 g, Só: 393.2 mg Növényi sajt szórát E: 28.5 kcal, Zsír: 2.3 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0 g, CH: 2 g, Só: 0 mg Bazsalikomos tejszínes szósz E: 29.97 kcal, Zsír: 2.12 g, T. zsír: 1.17 g, Feh.: 0.99 g, CH: 1.98 g, Só: 119.18 mg	Kerti zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 112.33 kcal, Zsír: 4.25 g, T. zsír: 0.46 g, Feh.: 3.3 g, CH: 15.05 g, Só: 442.52 mg Húsgombóc E: 166.92 kcal, Zsír: 5.59 g, T. zsír: 0.82 g, Feh.: 14.18 g, CH: 14.09 g, Só: 446.45 mg Burgonya E: 131.6 kcal, Zsír: 0.28 g, T. zsír: 0.04 g, Feh.: 3.5 g, CH: 28 g, Só: 596.1 mg Paradicsommártás E: 80.14 kcal, Zsír: 0.23 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.35 g, CH: 17.96 g, Só: 397.53 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Gulyásleves pulykahússal ⁽⁹⁾ E: 158.26 kcal, Zsír: 4.63 g, T. zsír: 1.75 g, Feh.: 11.57 g, CH: 17.34 g, Só: 459.98 mg Tejbedara rizstejjel és rizsdarával E: 232.63 kcal, Zsír: 5.85 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 10.01 g, CH: 35.05 g, Só: 12.65 mg Fahéjas porcukor szórát E: 80.22 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 19.88 g, Só: 0.19 mg	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ E: 124.56 kcal, Zsír: 3.21 g, T. zsír: 0.37 g, Feh.: 2.54 g, CH: 21.09 g, Só: 31.29 mg Szárzababfőzelék E: 295.79 kcal, Zsír: 11.11 g, T. zsír: 6.22 g, Feh.: 12.77 g, CH: 37.15 g, Só: 399.08 mg Vagdalt pulykahúsból mentes E: 181.11 kcal, Zsír: 8.68 g, T. zsír: 2.05 g, Feh.: 14.17 g, CH: 10.87 g, Só: 446.37 mg	Nyírségi leves ⁽⁹⁾ E: 86.48 kcal, Zsír: 4.58 g, T. zsír: 1.06 g, Feh.: 2.76 g, CH: 8.38 g, Só: 426.22 mg Növényi sajttal sült csirkemell E: 116.35 kcal, Zsír: 5.96 g, T. zsír: 0.36 g, Feh.: 12.36 g, CH: 3.31 g, Só: 38.03 mg Párolt rizs E: 278.21 kcal, Zsír: 4.19 g, T. zsír: 0.5 g, Feh.: 5.6 g, CH: 54.25 g, Só: 397.4 mg Cole Slaw saláta joghurt nélkül E: 51.39 kcal, Zsír: 0.15 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 1.55 g, CH: 10.67 g, Só: 129.47 mg
Uzsonna ELTE-TTM-ALSÓ	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kenőmájás diétás ^(6,10) E: 78.5 kcal, Zsír: 6.75 g, T. zsír: 3.17 g, Feh.: 3.75 g, CH: 0 g, Só: 275 mg Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Paradicsom E: 11.44 kcal, Zsír: 0.1 g, T. zsír: 0.02 g, Feh.: 0.52 g, CH: 2.08 g, Só: 3.28 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Gyümölcs E: 73.8 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0.08 g, Feh.: 0.6 g, CH: 17.1 g, Só: 0 mg	Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Szalámi E: 92.4 kcal, Zsír: 8.87 g, T. zsír: 3.61 g, Feh.: 3.12 g, CH: 0.2 g, Só: 236 mg Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 7.37 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.25 g, CH: 1.54 g, Só: 4.86 mg	Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ E: 6.83 kcal, Zsír: 0.02 g, T. zsír: 0.01 g, Feh.: 0.24 g, CH: 1.43 g, Só: 4.5 mg Margarin E: 7.4 kcal, Zsír: 3.95 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.15 g, CH: 0.1 g, Só: 0 mg Minilekvár E: 9.13 kcal, Zsír: 0 g, T. zsír: 0 g, Feh.: 0.02 g, CH: 2.23 g, Só: 0 mg
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Puhatestiek 14. Csillagfűrt	