

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	FEKETERIBIZLIS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	TEJ Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 10.60 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 100.00 KCAL, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TROPUSI TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	HÁZI AFONYÁS JOGHURT Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, CUKOR: 7.40 GRAMM, SÓ: 0.10 GRAMM, CALCIUM: 120.56 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.44 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 73.09 KCAL, FEHÉRJE: 3.15 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL
	MARHA PÁRIZSI,MARGARINOS TK KENYÉR,ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.43 GRAMM, CUKOR: 0.09 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 14.58 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.27 GRAMM, ZSÍR: 13.29 GRAMM, ENERGIA: 221.05 KCAL, FEHÉRJE: 6.47 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	PACSNÍ Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.00 GRAMM, CUKOR: 9.00 GRAMM, SÓ: 0.60 GRAMM, ROST: 1.20 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 28.10 GRAMM, ZSÍR: 5.00 GRAMM, ENERGIA: 143.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.70 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TÚRÓS BÉLES Tápanyagok: CUKOR: 5.20 GRAMM, SÓ: 1.10 GRAMM, ROST: 0.60 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 37.30 GRAMM, ZSÍR: 8.30 GRAMM, ENERGIA: 264.00 KCAL, FEHÉRJE: 9.90 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ROZSOS MAGVAS KIFLI Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.30 GRAMM, CUKOR: 0.10 GRAMM, SÓ: 0.05 GRAMM, ROST: 1.65 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 10.60 GRAMM, ZSÍR: 0.35 GRAMM, ENERGIA: 55.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.05 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KENÓMÁJAS,TK KENYÉR, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.82 GRAMM, CALCIUM: 23.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 27.83 GRAMM, ZSÍR: 6.82 GRAMM, ENERGIA: 211.08 KCAL, FEHÉRJE: 7.88 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	ZÖLDBAB LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.68 GRAMM, CUKOR: 8.99 GRAMM, SÓ: 0.05 GRAMM, CALCIUM: 89.99 MG, SZÉNHIDRÁT: 21.97 GRAMM, ZSÍR: 11.37 GRAMM, ENERGIA: 207.94 KCAL, FEHÉRJE: 3.98 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, SÓ: 0.08 GRAMM, CALCIUM: 53.86 MG, SZÉNHIDRÁT: 19.44 GRAMM, ZSÍR: 5.90 GRAMM, ENERGIA: 155.79 KCAL, FEHÉRJE: 6.07 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LEBBENCSELEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.34 GRAMM, SÓ: 0.19 GRAMM, CALCIUM: 16.32 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.22 GRAMM, ZSÍR: 7.47 GRAMM, ENERGIA: 149.34 KCAL, FEHÉRJE: 2.42 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TÁRKONYOS SZÁRNYASRAGU LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 62.75 MG, SZÉNHIDRÁT: 16.75 GRAMM, ZSÍR: 17.40 GRAMM, ENERGIA: 242.88 KCAL, FEHÉRJE: 10.36 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	EGRI HÚSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.18 GRAMM, SÓ: 0.19 GRAMM, CALCIUM: 42.86 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.41 GRAMM, ZSÍR: 15.04 GRAMM, ENERGIA: 228.75 KCAL, FEHÉRJE: 14.09 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD
MÁSODIK

PAELLA BULGUR
CSIRKEHÚSSAL,ŐSZIBARACK
BEFŐTT

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.06 GRAMM, CUKOR: 7.00 GRAMM, SÓ: 0.52 GRAMM, CALCIUM: 61.33 MG, SZÉNHIDRÁT: 67.63 GRAMM, ZSÍR: 17.99 GRAMM, ENERGIA: 633.84 KCAL, FEHÉRJE: 51.69 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

PARADICSOMOS
BURGONYAFŐZELÉK, TEPSIBEN
SÜLT FASÍRT,BANÁN

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.75 GRAMM, CUKOR: 3.60 GRAMM, SÓ: 0.63 GRAMM, CALCIUM: 61.23 MG, SZÉNHIDRÁT: 59.19 GRAMM, ZSÍR: 18.45 GRAMM, ENERGIA: 538.72 KCAL, FEHÉRJE: 29.30 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ROZSDÁS
SZELET,BURGONYAPÜRÉ,CÉKLA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.91 GRAMM, CUKOR: 7.93 GRAMM, SÓ: 0.38 GRAMM, CALCIUM: 85.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 45.45 GRAMM, ZSÍR: 20.00 GRAMM, ENERGIA: 499.54 KCAL, FEHÉRJE: 30.13 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

KÁPOSZTÁS KOCKA, BANÁN

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.59 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.06 GRAMM, CALCIUM: 61.41 MG, SZÉNHIDRÁT: 78.11 GRAMM, ZSÍR: 11.63 GRAMM, ENERGIA: 497.81 KCAL, FEHÉRJE: 11.72 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA

TEJBERIZS,NARANCS

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.51 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.35 GRAMM, CALCIUM: 368.37 MG, SZÉNHIDRÁT: 90.60 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 488.01 KCAL, FEHÉRJE: 14.88 GRAMM
Allergének:
TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA
ITAL

TÚRÓ RUDI

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 4.50 GRAMM, CUKOR: 11.00 GRAMM, SÓ: 0.02 GRAMM, CALCIUM: 50.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.00 GRAMM, ZSÍR: 5.30 GRAMM, ENERGIA: 107.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.90 GRAMM
Allergének:
SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

BURGONYÁS POGÁCSA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, ROST: 0.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.00 GRAMM, ZSÍR: 3.40 GRAMM, ENERGIA: 120.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ZÖLDSÉGES FELVÁGOTTAS TK
KENYÉR,KALIF. PAPRIKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 3.82 GRAMM, SÓ: 1.25 GRAMM, CALCIUM: 34.70 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.77 GRAMM, ZSÍR: 9.82 GRAMM, ENERGIA: 240.25 KCAL, FEHÉRJE: 7.88 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

GOMOLYA SAJTOS
MARGARINOS TK.
KENYÉR,UBORKA RUDACSKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.62 GRAMM, SÓ: 1.03 GRAMM, CALCIUM: 18.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.78 GRAMM, ZSÍR: 11.55 GRAMM, ENERGIA: 232.38 KCAL, FEHÉRJE: 8.67 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ZALA FELVÁGOTT ,TEAVAJAS
TK KENYÉR,PRITAMIN PAPRIKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 9.80 GRAMM, CUKOR: 0.20 GRAMM, SÓ: 1.43 GRAMM, CALCIUM: 46.24 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.94 GRAMM, ZSÍR: 23.93 GRAMM, ENERGIA: 355.15 KCAL, FEHÉRJE: 10.46 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK SAJTOS CSIGA,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.70 GRAMM, CALCIUM: 10.50 MG, ROST: 0.35 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 27.00 GRAMM, ZSÍR: 3.80 GRAMM, ENERGIA: 155.00 KCAL, FEHÉRJE: 3.20 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek