

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	GYÜMÖLCS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	VANÍLIÁS TEJ Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 171.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.25 GRAMM, ZSÍR: 2.27 GRAMM, ENERGIA: 92.60 KCAL, FEHÉRJE: 5.11 GRAMM Allergének: FÖLDIMOGYORÓ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, 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	MEGGYES TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	FEKETERIBIZLIS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	KARAMELLÁS TEJ Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.00 GRAMM, CUKOR: 19.98 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 30.58 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 180.40 KCAL, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM
	CSEMEGE SZALÁMI, TEAVAJAS TK KENYÉR Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.56 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 1.48 GRAMM, CALCIUM: 21.64 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.43 GRAMM, ZSÍR: 18.98 GRAMM, ENERGIA: 290.10 KCAL, FEHÉRJE: 7.05 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK BRIÓS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.20 GRAMM, CUKOR: 7.40 GRAMM, SÓ: 0.51 GRAMM, ROST: 2.30 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 43.00 GRAMM, ZSÍR: 5.20 GRAMM, ENERGIA: 247.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.50 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TONHALKRÉMES TK KENYÉR, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.35 GRAMM, CUKOR: 0.14 GRAMM, SÓ: 0.87 GRAMM, CALCIUM: 21.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.10 GRAMM, ZSÍR: 8.62 GRAMM, ENERGIA: 214.62 KCAL, FEHÉRJE: 4.92 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA	KENŐMÁJAS,TK KENYÉR,PARADICSOM Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.96 GRAMM, CALCIUM: 26.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 34.36 GRAMM, ZSÍR: 7.12 GRAMM, ENERGIA: 245.10 KCAL, FEHÉRJE: 8.73 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FRANCIA PIRÍTÓS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.66 GRAMM, CUKOR: 0.59 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 11.44 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.31 GRAMM, ZSÍR: 6.99 GRAMM, ENERGIA: 171.44 KCAL, FEHÉRJE: 3.70 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	CSAVART KIFLI Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.00 GRAMM, CUKOR: 0.15 GRAMM, SÓ: 0.40 GRAMM, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 16.00 GRAMM, ZSÍR: 1.70 GRAMM, ENERGIA: 77.50 KCAL, FEHÉRJE: 2.25 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
	ALSÓS EBÉD LEVES	PIRÍTOTT TÉSztALEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.85 GRAMM, CUKOR: 0.11 GRAMM, SÓ: 0.12 GRAMM, CALCIUM: 6.42 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.95 GRAMM, ZSÍR: 4.09 GRAMM, ENERGIA: 106.75 KCAL, FEHÉRJE: 2.06 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA	VEGYES GYÜMÖLCSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.24 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.07 GRAMM, CALCIUM: 194.42 MG, SZÉNHIDRÁT: 30.78 GRAMM, ZSÍR: 9.31 GRAMM, ENERGIA: 219.71 KCAL, FEHÉRJE: 3.45 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HAGYMAKRÉMLEVES PÓRÉKARIKÁKKAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.07 GRAMM, SÓ: 0.08 GRAMM, CALCIUM: 118.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.27 GRAMM, ZSÍR: 6.11 GRAMM, ENERGIA: 144.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.67 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TOJÁSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.70 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, CALCIUM: 65.38 MG, SZÉNHIDRÁT: 7.28 GRAMM, ZSÍR: 12.70 GRAMM, ENERGIA: 167.90 KCAL, FEHÉRJE: 5.50 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GULYÁSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.86 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 128.37 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.96 GRAMM, ZSÍR: 15.16 GRAMM, ENERGIA: 341.50 KCAL, FEHÉRJE: 16.16 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD
MÁSODIK

VADAS CSIRKERAGU
SPAGETTIVEL,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.79 GRAMM, CUKOR: 5.30 GRAMM,
SÓ: 0.64 GRAMM, CALCIUM: 121.58 MG,
SZÉNHIDRÁT: 77.55 GRAMM, ZSÍR: 20.07
GRAMM, ENERGIA: 646.13 KCAL, FEHÉRJE:
37,65 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS
ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

RÁNTOTT CSIRKEMELL,
BURGONYAPÜRÉ, CÉKLA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, CUKOR: 3.98 GRAMM,
SÓ: 0.49 GRAMM, CALCIUM: 74.90 MG,
SZÉNHIDRÁT: 52.63 GRAMM, ZSÍR: 16.81
GRAMM, ENERGIA: 493.80 KCAL, FEHÉRJE:
28,70 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

LECSÓS KARAJ, PÁROLT
BULGUR,BANÁN

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 0.93 GRAMM, SÓ: 0.35 GRAMM,
CALCIUM: 32.88 MG, SZÉNHIDRÁT: 69.75
GRAMM, ZSÍR: 16.03 GRAMM, ENERGIA: 537.24
KCAL, FEHÉRJE: 29.78 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS
ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

GYROS,TZATZIKI
ÖNTETTEL RÖSZTI
BURGONYÁVAL

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 4.52 GRAMM, CUKOR: 1.20 GRAMM,
SÓ: 1.30 GRAMM, CALCIUM: 46.67 MG, ROST:
2.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 27.73 GRAMM,
ZSÍR: 46.70 GRAMM, ENERGIA: 554.80 KCAL,
FEHÉRJE: 15.69 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

TEJBEGRÍZ KAKAÓ
SZÓRATTAL,NARANCS

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.07 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM,
SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 380.50 MG,
SZÉNHIDRÁT: 67.19 GRAMM, ZSÍR: 3.83
GRAMM, ENERGIA: 354.61 KCAL, FEHÉRJE:
11,27 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK

MÁKOS METÉLT, ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.17 GRAMM, CUKOR: 1.80 GRAMM,
SÓ: 0.14 GRAMM, CALCIUM: 53.41 MG,
SZÉNHIDRÁT: 75.93 GRAMM, ZSÍR: 5.66
GRAMM, ENERGIA: 405.69 KCAL, FEHÉRJE:
17,55 GRAMM
Allergének:
DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA,
TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

POHARAS TEJ

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 3.80 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM,
CALCIUM: 240.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.40
GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 112.00
KCAL, FEHÉRJE: 6.00 GRAMM
Allergének:
TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

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

ALSÓS
UZSONNA
ITAL

KAKAÓS KIFLI

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.50 GRAMM,
SÓ: 0.23 GRAMM, ROST: 1.00 GRAMM,
SZÉNHIDRÁT: 20.50 GRAMM, ZSÍR: 2.25
GRAMM, ENERGIA: 116.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80
GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

TK LEVELES SAJTOS,
ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 8.70 GRAMM, CUKOR: 0.49 GRAMM,
SÓ: 0.87 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, ROST:
1.46 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.23 GRAMM,
ZSÍR: 18.30 GRAMM, ENERGIA: 271.00 KCAL,
FEHÉRJE: 4.49 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZEZÁMMAG
ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK KUKORICÁS 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

TÚRÓ KOCKA,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 0.50 GRAMM, SÓ: 0.61 GRAMM,
CALCIUM: 66.18 MG, ROST: 0.25 GRAMM,
SZÉNHIDRÁT: 19.80 GRAMM, ZSÍR: 0.95
GRAMM, ENERGIA: 100.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.65
GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

RETRO HAMBURGER

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 3.04 GRAMM, CUKOR: 9.06 GRAMM,
SÓ: 1.52 GRAMM, CALCIUM: 14.50 MG, ROST:
0.14 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 61.50 GRAMM,
ZSÍR: 7.28 GRAMM, ENERGIA: 369.33 KCAL,
FEHÉRJE: 13.92 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS
ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, SZÓJABAB ÉS
ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

CSIRKEMELL SONKÁS TK
KENYÉR,UBORKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 3.98 GRAMM, CUKOR: 0.32 GRAMM,
SÓ: 1.35 GRAMM, CALCIUM: 21.80 MG,
SZÉNHIDRÁT: 28.42 GRAMM, ZSÍR: 10.12
GRAMM, ENERGIA: 252.58 KCAL, FEHÉRJE:
10,76 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL
KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat