

	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	KAKAO Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.01 GRAMM, CUKOR: 3.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.61 GRAMM, ZSÍR: 3.01 GRAMM, ENERGIA: 112.37 KCAL, FEHÉRJE: 6.82 GRAMM Allergének: SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, 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
ALSÓS TÍZÓRAI	MARHA PÁRIZSI,MARGARINOS TK KENYÉR,ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 9.44 GRAMM, CUKOR: 0.12 GRAMM, SÓ: 0.90 GRAMM, CALCIUM: 20.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.28 GRAMM, ZSÍR: 22.58 GRAMM, ENERGIA: 361.15 KCAL, FEHÉRJE: 9.30 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	MÁKOS KIFLI Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.55 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.50 GRAMM, ZSÍR: 2.25 GRAMM, ENERGIA: 117.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM Allergének: DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KENŐMÁJAS,TK KENYÉR, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 23.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.98 GRAMM, ZSÍR: 6.87 GRAMM, ENERGIA: 216.70 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: 1.27 GRAMM, CUKOR: 7.00 GRAMM, SÓ: 0.34 GRAMM, CALCIUM: 8.35 MG, SZÉNHIDRÁT: 53.68 GRAMM, ZSÍR: 11.73 GRAMM, ENERGIA: 438.42 KCAL, FEHÉRJE: 31.83 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: 63.73 MG, SZÉNHIDRÁT: 71.29 GRAMM, ZSÍR: 18.50 GRAMM, ENERGIA: 591.22 KCAL, FEHÉRJE: 29.95 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: 3.98 GRAMM, SÓ: 0.38 GRAMM, CALCIUM: 114.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 61.10 GRAMM, ZSÍR: 20.55 GRAMM, ENERGIA: 573.84 KCAL, FEHÉRJE: 31.03 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: 346.47 MG, SZÉNHIDRÁT: 86.35 GRAMM, ZSÍR: 5.50 GRAMM, ENERGIA: 467.31 KCAL, FEHÉRJE: 14.58 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, 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,SÁRGARÉPA
RUDACSKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 4.10 GRAMM, SÓ: 1.31 GRAMM, CALCIUM: 56.04 MG, SZÉNHIDRÁT: 26.09 GRAMM, ZSÍR: 10.24 GRAMM, ENERGIA: 235.40 KCAL, FEHÉRJE: 8.54 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

GOMOLYA SAJTOS
MARGARINOS TK.
KENYÉR,UBORKA RUDACSKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 4.46 GRAMM, SÓ: 0.85 GRAMM, CALCIUM: 18.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.61 GRAMM, ZSÍR: 9.79 GRAMM, ENERGIA: 206.88 KCAL, FEHÉRJE: 6.29 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

SZALÁMIS TEAVAJAS TK
KENYÉR,PRITAMIN PAPRIKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 11.09 GRAMM, CUKOR: 0.36 GRAMM, SÓ: 0.66 GRAMM, CALCIUM: 14.70 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 22.52 GRAMM, ZSÍR: 22.95 GRAMM, ENERGIA: 321.05 KCAL, FEHÉRJE: 6.67 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: 0.71 GRAMM, CALCIUM: 15.75 MG, ROST: 0.35 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.50 GRAMM, ZSÍR: 4.00 GRAMM, ENERGIA: 172.50 KCAL, FEHÉRJE: 3.40 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek