

|                    | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|--------------------|---|---|---|--|--|
| ALSÓS TÍZORAI ITAL | FEKETERIBIZLIS TEA<br><b>Tápanyagok:</b><br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL  | TEJ<br><b>Tápanyagok:</b><br>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<br><b>Allergének:</b><br>TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK   | TROPUSI TEA<br><b>Tápanyagok:</b><br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL   | HÁZI AFONYÁS JOGHURT<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 3.00 GRAMM, CUKOR: 11.40 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 240.56 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.44 GRAMM, ZSÍR: 6.00 GRAMM, ENERGIA: 128.09 KCAL, FEHÉRJE: 6.25 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK   | TEA<br><b>Tápanyagok:</b><br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL  |
| ALSÓS TÍZORAI      | MARHA PÁRIZSI,MARGARINOS TK KENYÉR,ZÖLD PAPRIKA<br><b>Tápanyagok:</b><br>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<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | PACSNÍ<br><b>Tápanyagok:</b><br>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<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TÚRÓS BÉLES<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 1.38 GRAMM, CUKOR: 3.06 GRAMM, SÓ: 0.31 GRAMM, ROST: 1.60 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.60 GRAMM, ZSÍR: 2.70 GRAMM, ENERGIA: 140.40 KCAL, FEHÉRJE: 3.36 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SHEZÁMMAG ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | ROZSOS MAGVAS KIFLI<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.00 GRAMM, ZSÍR: 2.20 GRAMM, ENERGIA: 121.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.20 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK                            | KENÓMÁJAS,TK KENYÉR, UBORKA<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.66 GRAMM, CALCIUM: 20.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.45 GRAMM, ZSÍR: 6.57 GRAMM, ENERGIA: 182.68 KCAL, FEHÉRJE: 7.04 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK                   |
| ALSÓS EBÉD LEVES   | ZÖLDBAB LEVES<br><b>Tápanyagok:</b><br>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<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK                                   | TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, SÓ: 0.11 GRAMM, CALCIUM: 53.86 MG, SZÉNHIDRÁT: 19.44 GRAMM, ZSÍR: 5.90 GRAMM, ENERGIA: 155.79 KCAL, FEHÉRJE: 6.07 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK  | LEBBENCSELEVES<br><b>Tápanyagok:</b><br>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<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK  | TÁRKONYOS SZÁRNYASRAGU LEVES<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, SÓ: 0.22 GRAMM, CALCIUM: 62.75 MG, SZÉNHIDRÁT: 16.75 GRAMM, ZSÍR: 17.40 GRAMM, ENERGIA: 242.88 KCAL, FEHÉRJE: 10.36 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | EGRI HÚSLEVES<br><b>Tápanyagok:</b><br>TEL..ZSÍR: 1.18 GRAMM, SÓ: 0.25 GRAMM, CALCIUM: 42.86 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.41 GRAMM, ZSÍR: 15.04 GRAMM, ENERGIA: 228.75 KCAL, FEHÉRJE: 14.09 GRAMM<br><b>Allergének:</b><br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK |

ALSÓS EBÉD  
MÁSODIK

PAELLA BULGUR  
CSIRKEHÚSSAL,ŐSZIBARACK  
BEFŐTT

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.38 GRAMM, CUKOR: 7.00 GRAMM, SÓ: 0.44 GRAMM, CALCIUM: 18.96 MG, SZÉNHIDRÁT: 58.87 GRAMM, ZSÍR: 16.05 GRAMM, ENERGIA: 471.69 KCAL, FEHÉRJE: 24.85 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: 6.85 GRAMM, CUKOR: 0.03 GRAMM, SÓ: 0.68 GRAMM, CALCIUM: 98.35 MG, SZÉNHIDRÁT: 44.27 GRAMM, ZSÍR: 24.29 GRAMM, ENERGIA: 502.90 KCAL, FEHÉRJE: 22.44 GRAMM  
**Allergének:**  
KÉN-DIOXID, TEJ 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,KÖRTE

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 2.51 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.36 GRAMM, CALCIUM: 318.37 MG, ROST: 5.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 89.85 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 478.91 KCAL, FEHÉRJE: 14.38 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: 0.93 GRAMM, CALCIUM: 28.98 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.00 GRAMM, ZSÍR: 9.33 GRAMM, ENERGIA: 183.45 KCAL, FEHÉRJE: 6.19 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

GOMOLYA SAJTOS  
MARGARINOS TK.  
KENYÉR,UBORKA RUDACSKA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 7.76 GRAMM, SÓ: 1.03 GRAMM, CALCIUM: 21.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.04 GRAMM, ZSÍR: 17.04 GRAMM, ENERGIA: 297.18 KCAL, FEHÉRJE: 7.19 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ZALA FELVÁGOTT ,TEAVAJAS  
TK KENYÉR,PRITAMIN PAPRIKA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 11.88 GRAMM, CUKOR: 0.11 GRAMM, SÓ: 1.02 GRAMM, CALCIUM: 36.64 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.54 GRAMM, ZSÍR: 21.53 GRAMM, ENERGIA: 320.75 KCAL, FEHÉRJE: 7.33 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK SAJTOS CSIGA,ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 0.10 GRAMM, CUKOR: 3.10 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 10.50 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 22.00 GRAMM, ZSÍR: 5.40 GRAMM, ENERGIA: 144.50 KCAL, FEHÉRJE: 2.05 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS  
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek