

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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	VANILIÁS 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
	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: 8.10 GRAMM, SÓ: 0.97 GRAMM, CALCIUM: 34.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 36.39 GRAMM, ZSÍR: 9.99 GRAMM, ENERGIA: 288.20 KCAL, FEHÉRJE: 10.82 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FRANCIA PIRÍTÓS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.77 GRAMM, CUKOR: 1.81 GRAMM, SÓ: 0.95 GRAMM, CALCIUM: 71.44 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.90 GRAMM, ZSÍR: 10.21 GRAMM, ENERGIA: 216.20 KCAL, FEHÉRJE: 6.05 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, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ALMALEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.75 GRAMM, CUKOR: 10.97 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, CALCIUM: 62.01 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.06 GRAMM, ZSÍR: 7.51 GRAMM, ENERGIA: 170.95 KCAL, FEHÉRJE: 2.28 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	KÖMÉNymAGLEVES PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKÁKKAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.25 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.23 GRAMM, CALCIUM: 9.72 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.75 GRAMM, ZSÍR: 11.07 GRAMM, ENERGIA: 175.21 KCAL, FEHÉRJE: 2.67 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	BABGULYÁS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.73 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, CALCIUM: 82.59 MG, SZÉNHIDRÁT: 34.75 GRAMM, ZSÍR: 11.48 GRAMM, ENERGIA: 330.66 KCAL, FEHÉRJE: 20.45 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK	VADAS CSIRKERAGU SPAGETTIVEL,SZŐLŐ	RÁNTOTT CSIRKEMELL, BURGONYAPÜRÉ, CÉKLA	LECSÓS KARAJ, PÁROLT RIZS,SZILVA	GYROS,TZATZIKI ÖNTETTEL RÖSZTI BURGONYÁVAL	TEJBEGRÍZ KAKAÓ SZÓRATTAL,BANÁN
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.59 GRAMM, CUKOR: 5.30 GRAMM, SÓ: 0.57 GRAMM, CALCIUM: 126.63 MG, SZÉNHIDRÁT: 78.44 GRAMM, ZSÍR: 19.73 GRAMM, ENERGIA: 648.08 KCAL, FEHÉRJE: 37.77 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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, CUKOR: 7.93 GRAMM, SÓ: 0.49 GRAMM, CALCIUM: 92.40 MG, SZÉNHIDRÁT: 56.58 GRAMM, ZSÍR: 16.86 GRAMM, ENERGIA: 513.30 KCAL, FEHÉRJE: 29.20 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.83 GRAMM, SÓ: 0.76 GRAMM, CALCIUM: 63.38 MG, SZÉNHIDRÁT: 56.65 GRAMM, ZSÍR: 16.37 GRAMM, ENERGIA: 494.89 KCAL, FEHÉRJE: 26.90 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.12 GRAMM, CUKOR: 1.00 GRAMM, SÓ: 0.85 GRAMM, CALCIUM: 46.67 MG, ROST: 1.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 16.48 GRAMM, ZSÍR: 43.20 GRAMM, ENERGIA: 472.30 KCAL, FEHÉRJE: 14.69 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.07 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM, SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 360.60 MG, SZÉNHIDRÁT: 72.62 GRAMM, ZSÍR: 3.77 GRAMM, ENERGIA: 375.91 KCAL, FEHÉRJE: 11.49 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
	POHARAS TEJ		TÚRÓ RUDI		
ALSÓS UZSONNA ITAL	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		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	KAKAÓS KIFLI	TK LEVELES SAJTOS, NEKTARIN	TK KUKORICÁS POGÁCSA	TÚRÓ KOCKA,ALMA	RETRO HAMBURGER
	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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.59 GRAMM, CALCIUM: 5.00 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 33.80 GRAMM, ZSÍR: 3.15 GRAMM, ENERGIA: 182.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.45 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.50 GRAMM, SÓ: 0.62 GRAMM, CALCIUM: 76.68 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 26.80 GRAMM, ZSÍR: 1.35 GRAMM, ENERGIA: 135.00 KCAL, FEHÉRJE: 3.05 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.06 GRAMM, CUKOR: 8.96 GRAMM, SÓ: 1.39 GRAMM, CALCIUM: 5.80 MG, ROST: 0.14 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 59.19 GRAMM, ZSÍR: 7.17 GRAMM, ENERGIA: 353.60 KCAL, FEHÉRJE: 12.60 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek					