

	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	FORRALT 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	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: 4.04 GRAMM, CUKOR: 0.12 GRAMM, SÓ: 1.01 GRAMM, CALCIUM: 20.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.28 GRAMM, ZSÍR: 12.58 GRAMM, ENERGIA: 273.35 KCAL, FEHÉRJE: 9.21 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	VANÍLIÁS CROISSANT Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.90 GRAMM, CUKOR: 17.50 GRAMM, SÓ: 0.45 GRAMM, ROST: 0.70 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.00 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 164.50 KCAL, FEHÉRJE: 3.09 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KENŐMÁJAS,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	BROKKOLI KRÉMLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.68 GRAMM, SÓ: 0.15 GRAMM, CALCIUM: 113.60 MG, SZÉNHIDRÁT: 6.66 GRAMM, ZSÍR: 11.20 GRAMM, ENERGIA: 141.24 KCAL, FEHÉRJE: 3.16 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KERTÉSZLEVES 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: 14.00 GRAMM, SÓ: 0.34 GRAMM, CALCIUM: 10.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 64.28 GRAMM, ZSÍR: 11.73 GRAMM, ENERGIA: 482.32 KCAL, FEHÉRJE: 32.08 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZÖLDBABFŐZELÉK, TEPSIBEN SÜLT FASÍRT,SZILVA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.98 GRAMM, CUKOR: 5.00 GRAMM, SÓ: 0.47 GRAMM, CALCIUM: 74.71 MG, SZÉNHIDRÁT: 36.78 GRAMM, ZSÍR: 27.34 GRAMM, ENERGIA: 519.39 KCAL, FEHÉRJE: 28.93 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ROZSDÁS SZELET,BURGONYAPÜRÉ, CÉKLA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 6.02 GRAMM, CUKOR: 9.70 GRAMM, SÓ: 0.49 GRAMM, CALCIUM: 74.70 MG, SZÉNHIDRÁT: 51.62 GRAMM, ZSÍR: 20.76 GRAMM, ENERGIA: 501.66 KCAL, FEHÉRJE: 22.82 GRAMM Allergének: 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, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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				
ALSÓS UZSONNA	BURGONYÁS POGÁCSA	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTTAS TK KENYÉR,SÁRGARÉPA RUDACSKA	GOMOLYA SAJTOS MARGARINOS TK. KENYÉR,UBORKA RUDACSKA	SZALÁMIS TEAVAJAS TK KENYÉR,PRITAMIN PAPRIKA	TK SAJTOS CSIGA,ALMA
	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: 2.86 GRAMM, SÓ: 1.80 GRAMM, CALCIUM: 66.10 MG, SZÉNHIDRÁT: 31.57 GRAMM, ZSÍR: 8.21 GRAMM, ENERGIA: 251.20 KCAL, FEHÉRJE: 10.84 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.22 GRAMM, SÓ: 0.91 GRAMM, CALCIUM: 16.08 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.34 GRAMM, ZSÍR: 6.31 GRAMM, ENERGIA: 160.08 KCAL, FEHÉRJE: 7.78 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.56 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 1.32 GRAMM, CALCIUM: 24.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.54 GRAMM, ZSÍR: 18.89 GRAMM, ENERGIA: 271.45 KCAL, FEHÉRJE: 6.81 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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
HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek					