

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	TEJESKAVÉ	VANILIÁS TEJ	CITROMOS TEA	MEGGYES TEA	TEJ
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.00 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.13 GRAMM, CALCIUM: 114.02 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.30 GRAMM, ZSÍR: 1.50 GRAMM, ENERGIA: 66.08 KCAL, FEHÉRJE: 3.40 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	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
ALSÓS TÍZÓRAI	MÁRVÁNYOS TEAVAJAS KALÁCS	SONKAKRÉMES TK KENYÉR, RETEK	CSEMEGE SZALÁMIS TK KENYÉR, PARADICSOM	KÖRÖZÖTTES TK KENYÉR, ZÖLD PAPRIKA	GABONAPEHELY
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 17.28 GRAMM, CUKOR: 5.46 GRAMM, SÓ: 0.40 GRAMM, CALCIUM: 4.80 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 27.60 GRAMM, ZSÍR: 23.00 GRAMM, ENERGIA: 333.40 KCAL, FEHÉRJE: 3.17 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.87 GRAMM, CUKOR: 0.60 GRAMM, SÓ: 1.19 GRAMM, CALCIUM: 27.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.67 GRAMM, ZSÍR: 7.74 GRAMM, ENERGIA: 242.96 KCAL, FEHÉRJE: 7.90 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.32 GRAMM, SÓ: 1.54 GRAMM, CALCIUM: 26.24 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.38 GRAMM, ZSÍR: 13.08 GRAMM, ENERGIA: 247.90 KCAL, FEHÉRJE: 7.46 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.96 GRAMM, CUKOR: 0.08 GRAMM, SÓ: 1.11 GRAMM, CALCIUM: 23.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 33.99 GRAMM, ZSÍR: 5.87 GRAMM, ENERGIA: 219.91 KCAL, FEHÉRJE: 5.89 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.35 GRAMM, CUKOR: 14.00 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, ROST: 3.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 36.50 GRAMM, ZSÍR: 1.60 GRAMM, ENERGIA: 155.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.40 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA
ALSÓS EBÉD LEVES	TÖKLEVES	RESZELT TÉSZTALEVES	KARFIOL KRÉMLEVES LEVESGYÖNGGYEL	ALMALEVES	MAGYAROS ZÖLDBORSÓLEVES
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.27 GRAMM, CUKOR: 5.56 GRAMM, SÓ: 0.02 GRAMM, CALCIUM: 43.72 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.47 GRAMM, ZSÍR: 9.33 GRAMM, ENERGIA: 157.46 KCAL, FEHÉRJE: 2.55 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.75 GRAMM, CUKOR: 0.11 GRAMM, SÓ: 0.23 GRAMM, CALCIUM: 140.60 MG, SZÉNHIDRÁT: 19.85 GRAMM, ZSÍR: 6.75 GRAMM, ENERGIA: 159.26 KCAL, FEHÉRJE: 4.58 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.65 GRAMM, SÓ: 0.21 GRAMM, CALCIUM: 84.19 MG, SZÉNHIDRÁT: 10.05 GRAMM, ZSÍR: 7.21 GRAMM, ENERGIA: 118.96 KCAL, FEHÉRJE: 3.28 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.72 GRAMM, CUKOR: 0.20 GRAMM, SÓ: 0.13 GRAMM, CALCIUM: 32.96 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.18 GRAMM, ZSÍR: 7.07 GRAMM, ENERGIA: 162.52 KCAL, FEHÉRJE: 5.98 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK	DEBRECENI APRÓPECSENYE,FŐTT BURGONYA, CÉKLA,ALMA	ESZTERHÁZY CSIRKEMELL CSÍKOK, PÁROLT RIZS,BANÁN	RIZOTTÓ CSIRKEMÁJJAL, RESZELT SAJTTAL, MANDARIN	FÚSZERES SÜLT CSIRKECOMB FILÉ,PETREZSELYMES BURGONYA,ALMA	BOLOGNAI SPAGETTI SAJTTAL, NARANCS
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.97 GRAMM, CUKOR: 3.95 GRAMM, SÓ: 0.74 GRAMM, CALCIUM: 66.20 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.63 GRAMM, ZSÍR: 20.54 GRAMM, ENERGIA: 485.76 KCAL, FEHÉRJE: 21.53 GRAMM Allergének: KÉN-DIOXID	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.97 GRAMM, CUKOR: 0.48 GRAMM, SÓ: 0.64 GRAMM, CALCIUM: 53.63 MG, SZÉNHIDRÁT: 57.78 GRAMM, ZSÍR: 13.31 GRAMM, ENERGIA: 482.09 KCAL, FEHÉRJE: 30.51 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.54 GRAMM, CUKOR: 0.02 GRAMM, SÓ: 0.54 GRAMM, CALCIUM: 196.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 60.37 GRAMM, ZSÍR: 13.69 GRAMM, ENERGIA: 476.98 KCAL, FEHÉRJE: 26.06 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.62 GRAMM, CUKOR: 0.03 GRAMM, SÓ: 1.21 GRAMM, CALCIUM: 47.53 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.88 GRAMM, ZSÍR: 24.03 GRAMM, ENERGIA: 448.45 KCAL, FEHÉRJE: 18.10 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.62 GRAMM, CUKOR: 1.45 GRAMM, SÓ: 0.37 GRAMM, CALCIUM: 185.07 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.75 GRAMM, ZSÍR: 16.37 GRAMM, ENERGIA: 443.43 KCAL, FEHÉRJE: 24.04 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
				GYÜMÖLCS JOGHURT	
ALSÓS UZSONNA ITAL				Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.00 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.15 GRAMM, CALCIUM: 360.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 20.70 GRAMM, ZSÍR: 3.90 GRAMM, ENERGIA: 150.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.40 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	
ALSÓS UZSONNA	TK ZSEMLE,MARGARIN, TURISTA FELVÁGOTT, KALIFORNIAI PAPRIKA	TK KUKORICÁS POGÁCSA, ALMA	TK SAJTOS PEREC, ROSTOSLÉ	CSAVART KIFLI	RETRO HAMBURGER
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.00 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.46 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 22.09 GRAMM, ZSÍR: 7.37 GRAMM, ENERGIA: 177.29 KCAL, FEHÉRJE: 5.42 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.70 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.50 GRAMM, ZSÍR: 3.60 GRAMM, ENERGIA: 137.50 KCAL, FEHÉRJE: 3.00 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.30 GRAMM, CUKOR: 23.10 GRAMM, SÓ: 0.52 GRAMM, ROST: 0.14 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 59.00 GRAMM, ZSÍR: 5.50 GRAMM, ENERGIA: 322.00 KCAL, FEHÉRJE: 7.00 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.70 GRAMM, CUKOR: 5.10 GRAMM, SÓ: 1.00 GRAMM, CALCIUM: 124.30 MG, ROST: 0.07 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.68 GRAMM, ZSÍR: 8.24 GRAMM, ENERGIA: 245.25 KCAL, FEHÉRJE: 11.64 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek					