

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL		MEGGYES 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	TRÓPUSI TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	GYÜMÖLCS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL
ALSÓS TÍZÓRAI		ZALA FELVÁGOTT, SAJTOS SZENDVICSKRÉMES TK DIÁKRÚD Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.85 GRAMM, CUKOR: 1.01 GRAMM, SÓ: 0.93 GRAMM, CALCIUM: 14.40 MG, ROST: 2.38 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.88 GRAMM, ZSÍR: 6.54 GRAMM, ENERGIA: 182.72 KCAL, FEHÉRJE: 6.63 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SONKAKRÉMES FÉLBARNA KENYÉR,UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.87 GRAMM, CUKOR: 0.65 GRAMM, SÓ: 0.99 GRAMM, CALCIUM: 17.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.78 GRAMM, ZSÍR: 6.80 GRAMM, ENERGIA: 199.28 KCAL, FEHÉRJE: 6.85 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZSEMLE EIDAMI SAJTTAL, PARADICSOM Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.47 GRAMM, CUKOR: 0.48 GRAMM, SÓ: 0.97 GRAMM, CALCIUM: 17.55 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.78 GRAMM, ZSÍR: 9.96 GRAMM, ENERGIA: 217.90 KCAL, FEHÉRJE: 8.55 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÁZI TÚRÓKRÉM KALÁCCSAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 7.00 GRAMM, CUKOR: 7.25 GRAMM, SÓ: 0.43 GRAMM, CALCIUM: 63.02 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 31.98 GRAMM, ZSÍR: 12.10 GRAMM, ENERGIA: 275.45 KCAL, FEHÉRJE: 8.36 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES		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	MEGGYLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.31 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM, SÓ: 0.06 GRAMM, CALCIUM: 64.76 MG, SZÉNHIDRÁT: 36.91 GRAMM, ZSÍR: 1.10 GRAMM, ENERGIA: 176.90 KCAL, FEHÉRJE: 3.51 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LEGÉNYFOGÓ LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.96 GRAMM, SÓ: 0.40 GRAMM, CALCIUM: 139.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.39 GRAMM, ZSÍR: 5.55 GRAMM, ENERGIA: 384.22 KCAL, FEHÉRJE: 33.77 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZÖLDBORSÓ LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.71 GRAMM, SÓ: 0.13 GRAMM, CALCIUM: 40.48 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.89 GRAMM, ZSÍR: 6.86 GRAMM, ENERGIA: 139.77 KCAL, FEHÉRJE: 5.17 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK		SÓSKAFŐZELÉK,FŐTT BURGONYA, PÁROLT CSIRKEMELL, ALMA	HALRUDACSKA, BURGONYAPÜRÉ,CÉKLA	NUDLI VANÍLIA ÖNTETTEL,ALMA	MILÁNÓI MAKARÓNI, NARANC
		Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.01 GRAMM, CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, CALCIUM: 259.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 63.86 GRAMM, ZSÍR: 17.83 GRAMM, ENERGIA: 573.81 KCAL, FEHÉRJE: 34.04 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.06 GRAMM, CUKOR: 8.07 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 79.40 MG, SZÉNHIDRÁT: 47.93 GRAMM, ZSÍR: 11.56 GRAMM, ENERGIA: 341.74 KCAL, FEHÉRJE: 7.73 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.83 GRAMM, CUKOR: 25.89 GRAMM, SÓ: 0.42 GRAMM, CALCIUM: 184.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 60.91 GRAMM, ZSÍR: 23.06 GRAMM, ENERGIA: 484.54 KCAL, FEHÉRJE: 6.82 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.83 GRAMM, CUKOR: 4.51 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 288.13 MG, SZÉNHIDRÁT: 72.81 GRAMM, ZSÍR: 12.37 GRAMM, ENERGIA: 529.16 KCAL, FEHÉRJE: 29.36 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
	ALSÓS UZSONNA ITAL			GYÜMÖCSJOGHURT	POHARAS KAKAÓ
ALSÓS UZSONNA		PIZZA SZELET	TK TÚRÓS ÖKÖRSZEM, BANÁN	CSAVART KIFLI	TK SAJTOS CROISSANT
		Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.43 GRAMM, CUKOR: 1.93 GRAMM, SÓ: 1.98 GRAMM, ROST: 0.30 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.97 GRAMM, ZSÍR: 8.07 GRAMM, ENERGIA: 196.80 KCAL, FEHÉRJE: 8.86 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 6.00 GRAMM, CUKOR: 9.10 GRAMM, SÓ: 0.80 GRAMM, CALCIUM: 7.50 MG, ROST: 0.60 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 70.30 GRAMM, ZSÍR: 6.65 GRAMM, ENERGIA: 366.50 KCAL, FEHÉRJE: 8.25 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS 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: 0.10 GRAMM, CUKOR: 3.10 GRAMM, SÓ: 0.16 GRAMM, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 15.00 GRAMM, ZSÍR: 5.00 GRAMM, ENERGIA: 109.50 KCAL, FEHÉRJE: 1.65 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek					