

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	GYÜMÖLCS TEA <b>Tápanyagok:</b> CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	TEJESKÁVÉ <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 2.00 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.02 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.60 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 116.08 KCAL <b>Allergének:</b> TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	CITROMOS TEA <b>Tápanyagok:</b> CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	ERDEI GYÜMÖLCSÖS TEA <b>Tápanyagok:</b> CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	
ALSÓS TÍZÓRAI	RESZELT SAJT,MARGARINOS DIÁKRÚD,ZÖLDPAPRIKA <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 5.27 GRAMM, CUKOR: 1.03 GRAMM, SÓ: 0.79 GRAMM, CALCIUM: 126.00 MG, ROST: 2.38 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 25.10 GRAMM, ZSÍR: 9.65 GRAMM, ENERGIA: 226.47 KCAL, FEHÉRJE: 9.21 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÚSPÁSTÉTOM, TK KENYÉR, UBORKA <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 6.00 GRAMM, CUKOR: 0.78 GRAMM, SÓ: 0.96 GRAMM, CALCIUM: 17.07 MG, SZÉNHIDRÁT: 19.88 GRAMM, ZSÍR: 12.33 GRAMM, ENERGIA: 243.74 KCAL, FEHÉRJE: 7.57 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TONHALKRÉM, TK KENYÉR,PRITAMIN PAPRIKA <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 2.85 GRAMM, CUKOR: 0.66 GRAMM, SÓ: 0.72 GRAMM, CALCIUM: 15.93 MG, SZÉNHIDRÁT: 19.26 GRAMM, ZSÍR: 5.24 GRAMM, ENERGIA: 165.29 KCAL, FEHÉRJE: 4.92 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTOS TOJÁSKRÉM,CSÁSZÁR ZSEMLE,HÓNAPOS RETEK <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 2.75 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.76 GRAMM, CALCIUM: 91.91 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.29 GRAMM, ZSÍR: 7.43 GRAMM, ENERGIA: 207.11 KCAL, FEHÉRJE: 9.84 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	
ALSÓS EBÉD LEVES	VEGYES GYÜMÖLCSLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.45 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.07 GRAMM, CALCIUM: 164.23 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.87 GRAMM, ZSÍR: 5.55 GRAMM, ENERGIA: 191.81 KCAL, FEHÉRJE: 2.85 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.62 GRAMM, SÓ: 0.07 GRAMM, CALCIUM: 49.61 MG, SZÉNHIDRÁT: 11.35 GRAMM, ZSÍR: 5.35 GRAMM, ENERGIA: 105.84 KCAL, FEHÉRJE: 2.92 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZELLERKRÉMLEVES PIRÍTOTT TÖKMAGGAL <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.74 GRAMM, CUKOR: 0.04 GRAMM, SÓ: 0.74 GRAMM, CALCIUM: 53.75 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.49 GRAMM, ZSÍR: 16.48 GRAMM, ENERGIA: 213.92 KCAL, FEHÉRJE: 3.40 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KÖMÉNYMAGLEVES PIRÍTOTT KENYÉRKOCKÁVAL <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.95 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.14 GRAMM, CALCIUM: 12.82 MG, SZÉNHIDRÁT: 11.21 GRAMM, ZSÍR: 8.28 GRAMM, ENERGIA: 128.87 KCAL, FEHÉRJE: 1.98 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	

ALSÓS EBÉD  
MÁSODIK

BRASSÓI APRÓPECSENYE  
BURGONYÁVAL,CÉKLASALÁTA,  
ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.28 GRAMM, CUKOR: 3.95 GRAMM, SÓ: 0.60 GRAMM, CALCIUM: 74.73 MG, SZÉNHIDRÁT: 49.21 GRAMM, ZSÍR: 17.35 GRAMM, ENERGIA: 465.11 KCAL, FEHÉRJE: 23.15 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

SPAGETTI CARBONARA, KÖRTE

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.77 GRAMM, CUKOR: 0.65 GRAMM, SÓ: 1.88 GRAMM, CALCIUM: 303.46 MG, ROST: 2.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 59.81 GRAMM, ZSÍR: 8.84 GRAMM, ENERGIA: 425.35 KCAL, FEHÉRJE: 25.78 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

LECSÓS CSIRKEMELL, TÖRT  
BURGONYA, IVÓLÉ

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 4.72 GRAMM, CUKOR: 21.00 GRAMM, SÓ: 0.36 GRAMM, CALCIUM: 59.12 MG, ROST: 0.20 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 70.86 GRAMM, ZSÍR: 22.23 GRAMM, ENERGIA: 598.66 KCAL, FEHÉRJE: 25.38 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

RAKOTT SAVANYÚ KÁPOSZTA,  
TK KORPÁS POGÁCSA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 2.39 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 1.36 GRAMM, CALCIUM: 107.54 MG, ROST: 5.62 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 62.69 GRAMM, ZSÍR: 19.33 GRAMM, ENERGIA: 545.05 KCAL, FEHÉRJE: 25.38 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

POHARAS TEJ

**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

POHARAS KAKAÓ

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.80 GRAMM, CUKOR: 22.00 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 240.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.00 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 162.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.60 GRAMM  
**Allergének:**  
TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TELJES KIÖRLÉSŰ SZILVÁS  
PÁRNA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.38 GRAMM, CUKOR: 3.06 GRAMM, SÓ: 0.31 GRAMM, ROST: 3.48 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.60 GRAMM, ZSÍR: 2.70 GRAMM, ENERGIA: 140.40 KCAL, FEHÉRJE: 3.36 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

MAGYAROS VAJKRÉM, ZSEMLE,  
RETEK

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.02 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.44 GRAMM, CALCIUM: 13.50 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 31.42 GRAMM, ZSÍR: 4.51 GRAMM, ENERGIA: 211.25 KCAL, FEHÉRJE: 6.55 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

BANÁN, SAJTOS STANGLI

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 2.10 GRAMM, CUKOR: 0.49 GRAMM, SÓ: 0.80 GRAMM, CALCIUM: 2.50 MG, ROST: 0.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 42.90 GRAMM, ZSÍR: 3.76 GRAMM, ENERGIA: 229.50 KCAL, FEHÉRJE: 7.02 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

MINI KALÁCS, MANDARIN

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.26 GRAMM, CUKOR: 2.75 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, CALCIUM: 11.50 MG, ROST: 0.44 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 27.45 GRAMM, ZSÍR: 2.63 GRAMM, ENERGIA: 151.05 KCAL, FEHÉRJE: 3.43 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS  
UZSONNA  
ITAL

ALSÓS  
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek