

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL		EPRES TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	CITROMOS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	TEJESKÁVÉ 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	LIMONÁDÉ Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.19 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.05 GRAMM, ZSÍR: 0.01 GRAMM, ENERGIA: 33.12 KCAL, FEHÉRJE: 0.00 GRAMM
ALSÓS TÍZÓRAI		KENŐMÁJAS, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR, PARADICSOM Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.97 GRAMM, CALCIUM: 33.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 36.36 GRAMM, ZSÍR: 7.22 GRAMM, ENERGIA: 256.60 KCAL, FEHÉRJE: 9.23 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTKRÉM,CSÁSZÁR ZSEMLE,UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.46 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.85 GRAMM, CALCIUM: 63.29 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.09 GRAMM, ZSÍR: 4.08 GRAMM, ENERGIA: 159.48 KCAL, FEHÉRJE: 7.33 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TURISTA FELVÁGOTT, MARGARINOS FÉLBARNA KENYÉR,ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.20 GRAMM, CUKOR: 0.05 GRAMM, SÓ: 0.93 GRAMM, CALCIUM: 22.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.59 GRAMM, ZSÍR: 10.01 GRAMM, ENERGIA: 207.04 KCAL, FEHÉRJE: 5.17 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FŐTT TOJÁS,MARGARINOS FÉLBARNA KENYÉR,ZÖLDHAGYMA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.13 GRAMM, CUKOR: 0.04 GRAMM, SÓ: 0.52 GRAMM, CALCIUM: 115.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.60 GRAMM, ZSÍR: 8.53 GRAMM, ENERGIA: 220.60 KCAL, FEHÉRJE: 11.55 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES		MEGGYLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.16 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM, SÓ: 0.06 GRAMM, CALCIUM: 86.66 MG, SZÉNHIDRÁT: 37.69 GRAMM, ZSÍR: 3.87 GRAMM, ENERGIA: 204.75 KCAL, FEHÉRJE: 3.50 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÚSLEVES RESZELT TÉSztÁVAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.01 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 0.14 GRAMM, CALCIUM: 28.33 MG, SZÉNHIDRÁT: 4.73 GRAMM, ZSÍR: 0.16 GRAMM, ENERGIA: 24.23 KCAL, FEHÉRJE: 0.89 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	LENCSEGÜLYÁS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.18 GRAMM, CUKOR: 0.02 GRAMM, SÓ: 1.41 GRAMM, CALCIUM: 65.03 MG, SZÉNHIDRÁT: 41.51 GRAMM, ZSÍR: 16.01 GRAMM, ENERGIA: 417.49 KCAL, FEHÉRJE: 25.43 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK	<p style="text-align: center;">GYROSTÁL (GYROS HÚS, TEPSIBEN SÜLT FORGATOTT BURGONYA, FRISS SALÁTA)TZATZIKI ÖNTETTEL</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.43 GRAMM, CUKOR: 0.20 GRAMM, SÓ: 0.58 GRAMM, CALCIUM: 189.54 MG, SZÉNHIDRÁT: 45.91 GRAMM, ZSÍR: 28.53 GRAMM, ENERGIA: 572.43 KCAL, FEHÉRJE: 20.27 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>	<p style="text-align: center;">FŐTT SERTÉS KARAJ, SÓSKAFŐZELÉK, FŐTT BURGONYA</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.13 GRAMM, CUKOR: 8.19 GRAMM, SÓ: 0.66 GRAMM, CALCIUM: 279.07 MG, SZÉNHIDRÁT: 62.49 GRAMM, ZSÍR: 26.09 GRAMM, ENERGIA: 631.58 KCAL, FEHÉRJE: 30.92 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>	<p style="text-align: center;">RAKOTT KARFIOL, IVÓLÉ</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.37 GRAMM, CUKOR: 21.00 GRAMM, SÓ: 0.44 GRAMM, CALCIUM: 127.89 MG, ROST: 0.20 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 59.68 GRAMM, ZSÍR: 16.79 GRAMM, ENERGIA: 485.05 KCAL, FEHÉRJE: 22.87 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>	<p style="text-align: center;">MÁKOS NUDLI,VANILIA SDDÓ</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.10 GRAMM, CUKOR: 10.14 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 210.90 MG, SZÉNHIDRÁT: 31.51 GRAMM, ZSÍR: 18.89 GRAMM, ENERGIA: 321.45 KCAL, FEHÉRJE: 5.63 GRAMM Allergének: DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>
ALSÓS UZSONNA ITAL	<p style="text-align: center;">VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, CUKOR: 19.00 GRAMM, SÓ: 0.15 GRAMM, CALCIUM: 284.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.00 GRAMM, ZSÍR: 2.50 GRAMM, ENERGIA: 142.00 KCAL, FEHÉRJE: 7.10 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>	<p style="text-align: center;">TÚRÓ RUDI</p> <p>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</p>		<p style="text-align: center;">POHARAS TEJ</p> <p>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</p>
ALSÓS UZSONNA	<p style="text-align: center;">KIFLI</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">TK PIZZÁS CSIGA</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.35 GRAMM, CUKOR: 1.61 GRAMM, SÓ: 0.46 GRAMM, ROST: 1.23 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 17.70 GRAMM, ZSÍR: 10.39 GRAMM, ENERGIA: 184.47 KCAL, FEHÉRJE: 4.54 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA</p>	<p style="text-align: center;">GOMOLYA SAJT, TELJES KIÖRLLÉSŰ ZSEMLE,PIROS RETEK</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 7.04 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 1.08 GRAMM, CALCIUM: 47.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.38 GRAMM, ZSÍR: 12.94 GRAMM, ENERGIA: 268.07 KCAL, FEHÉRJE: 14.82 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>	<p style="text-align: center;">PULKAMELL SONKA, MARGARINOS TK ZSEMLE,ALMA</p> <p>Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.96 GRAMM, CUKOR: 0.51 GRAMM, SÓ: 1.24 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.80 GRAMM, ZSÍR: 7.80 GRAMM, ENERGIA: 212.60 KCAL, FEHÉRJE: 10.30 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK</p>

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek