

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	GYÜMÖLCSTEA <b>Tápanyagok:</b> CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	LIMONADÉ <b>Tápanyagok:</b> 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	TEJESKAVÉ <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, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM <b>Allergének:</b> TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEJ <b>Tápanyagok:</b> 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 <b>Allergének:</b> TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LIMONADÉ <b>Tápanyagok:</b> 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
	SONKAKRÉM,TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE,UBORKA <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 4.44 GRAMM, CUKOR: 0.91 GRAMM, SÓ: 0.74 GRAMM, CALCIUM: 8.85 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 22.87 GRAMM, ZSÍR: 8.31 GRAMM, ENERGIA: 215.78 KCAL, FEHÉRJE: 7.73 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	BUNDÁS KENYÉR, ZÖLDHAGYMA <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.59 GRAMM, CUKOR: 0.06 GRAMM, SÓ: 0.71 GRAMM, CALCIUM: 111.28 MG, SZÉNHIDRÁT: 25.76 GRAMM, ZSÍR: 7.67 GRAMM, ENERGIA: 236.98 KCAL, FEHÉRJE: 9.54 GRAMM	TELJES KIÖRLÉSŰ MAGVAS CSAVART RÚD <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 4.00 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.45 GRAMM, ROST: 1.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 28.05 GRAMM, ZSÍR: 4.25 GRAMM, ENERGIA: 215.00 KCAL, FEHÉRJE: 3.25 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZEZÁMMAG ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÁZI SAJTOS BROKKOLIKRÉM,CSÁSZÁR ZSEMLE <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 3.93 GRAMM, CUKOR: 0.55 GRAMM, SÓ: 0.84 GRAMM, CALCIUM: 99.08 MG, SZÉNHIDRÁT: 25.67 GRAMM, ZSÍR: 7.72 GRAMM, ENERGIA: 199.24 KCAL, FEHÉRJE: 7.28 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HOT DOG <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 3.29 GRAMM, CUKOR: 8.23 GRAMM, SÓ: 1.67 GRAMM, CALCIUM: 0.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 35.45 GRAMM, ZSÍR: 11.65 GRAMM, ENERGIA: 301.44 KCAL, FEHÉRJE: 11.58 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	MÁJGALUSKA LEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.64 GRAMM, SÓ: 0.22 GRAMM, CALCIUM: 46.77 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.24 GRAMM, ZSÍR: 10.27 GRAMM, ENERGIA: 215.46 KCAL, FEHÉRJE: 16.02 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MAGYAROS BURGONYALEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.36 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, CALCIUM: 11.13 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.73 GRAMM, ZSÍR: 5.94 GRAMM, ENERGIA: 138.53 KCAL, FEHÉRJE: 2.31 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GERSLIS ZÖLDSÉGLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.39 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 104.25 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.07 GRAMM, ZSÍR: 3.48 GRAMM, ENERGIA: 109.22 KCAL, FEHÉRJE: 4.10 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TÁRKONYOS SZÁRNYASRAGU LEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.16 GRAMM, SÓ: 0.24 GRAMM, CALCIUM: 298.55 MG, SZÉNHIDRÁT: 21.55 GRAMM, ZSÍR: 17.74 GRAMM, ENERGIA: 275.34 KCAL, FEHÉRJE: 12.89 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KAPROS TÖKLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.57 GRAMM, CUKOR: 5.00 GRAMM, SÓ: 0.03 GRAMM, CALCIUM: 69.73 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.61 GRAMM, ZSÍR: 9.33 GRAMM, ENERGIA: 158.33 KCAL, FEHÉRJE: 2.66 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD  
MÁSODIK

TÚRÓGOMBÓC (MIRELIT)  
GYÜMÖLCSÖNTETTEL

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.96 GRAMM, CUKOR: 33.89 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 26.40 MG, SZÉNHIDRÁT: 49.64 GRAMM, ZSÍR: 13.92 GRAMM, ENERGIA: 437.89 KCAL, FEHÉRJE: 11.64 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, KÉN-DIOXID, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

CSIRKEMELL  
CSÍKOK,SAJTMÁRTÁS,PÁROLT  
RIZS,ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.35 GRAMM, CUKOR: 0.43 GRAMM, SÓ: 1.02 GRAMM, CALCIUM: 38.04 MG, SZÉNHIDRÁT: 54.34 GRAMM, ZSÍR: 13.23 GRAMM, ENERGIA: 455.66 KCAL, FEHÉRJE: 27.77 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

SERTÉS  
PÖRKÖLT,ŠARGABORSÓ  
FŐZELÉK,KÖRTE

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.59 GRAMM, SÓ: 1.20 GRAMM, CALCIUM: 58.33 MG, ROST: 2.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 41.96 GRAMM, ZSÍR: 20.64 GRAMM, ENERGIA: 472.20 KCAL, FEHÉRJE: 27.84 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA

ÍZES GRÍZES METÉLT, BANÁN

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 0.87 GRAMM, CUKOR: 5.34 GRAMM, SÓ: 0.13 GRAMM, CALCIUM: 26.69 MG, SZÉNHIDRÁT: 91.72 GRAMM, ZSÍR: 5.46 GRAMM, ENERGIA: 467.24 KCAL, FEHÉRJE: 12.57 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, KÉN-DIOXID, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ÓVÁRI SERTÉSSZELET,TÖRT  
BURGONYA, CÉKLA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 6.15 GRAMM, CUKOR: 4.28 GRAMM, SÓ: 0.84 GRAMM, CALCIUM: 146.03 MG, SZÉNHIDRÁT: 49.86 GRAMM, ZSÍR: 27.38 GRAMM, ENERGIA: 584.32 KCAL, FEHÉRJE: 29.39 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS  
UZSONNA  
ITAL

GYÜMÖLCS JOGHURT

**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

ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM,  
KIFLI,ALMA

TELJES KIÖRLÉSŰ PIZZÁS RÚD

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 4.69 GRAMM, CUKOR: 1.74 GRAMM, SÓ: 0.40 GRAMM, ROST: 1.32 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 18.99 GRAMM, ZSÍR: 9.78 GRAMM, ENERGIA: 180.10 KCAL, FEHÉRJE: 3.48 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA

HÁZI GYÜMÖLCSÖS TÚRÓ,  
PUFFANCS

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 4.00 GRAMM, CUKOR: 7.20 GRAMM, SÓ: 0.48 GRAMM, CALCIUM: 63.55 MG, ROST: 1.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 34.67 GRAMM, ZSÍR: 9.36 GRAMM, ENERGIA: 309.54 KCAL, FEHÉRJE: 8.66 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK SAJTOS CROISSANT, 2 DL  
IVOLÉ

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 0.10 GRAMM, CUKOR: 24.10 GRAMM, SÓ: 0.16 GRAMM, ROST: 0.95 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 38.00 GRAMM, ZSÍR: 5.00 GRAMM, ENERGIA: 197.50 KCAL, FEHÉRJE: 1.65 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

MAGYAROS VAJKRÉM, TK  
ZSEMLE, KALIFORNIAI PAPRIKA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 3.40 GRAMM, CUKOR: 0.87 GRAMM, SÓ: 0.44 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.28 GRAMM, ZSÍR: 5.95 GRAMM, ENERGIA: 190.45 KCAL, FEHÉRJE: 6.30 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS  
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek