

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	HAZI GYÜMÖLCSJOGHURT Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.50 GRAMM, CUKOR: 19.40 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 361.23 MG, SZÉNHIDRÁT: 21.74 GRAMM, ZSÍR: 9.00 GRAMM, ENERGIA: 204.32 KCAL, FEHÉRJE: 9.36 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LIMONADÉ 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	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: 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 Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LIMONADÉ 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	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.00 GRAMM, ZSÍR: 2.20 GRAMM, ENERGIA: 121.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.20 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	NATÚR VAJKRÉM, TK KENYÉR, PARADICSOM Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.80 GRAMM, CUKOR: 0.52 GRAMM, SÓ: 1.01 GRAMM, CALCIUM: 21.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 30.20 GRAMM, ZSÍR: 5.33 GRAMM, ENERGIA: 218.70 KCAL, FEHÉRJE: 6.30 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTKRÉMES TK KIFLI, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.76 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.80 GRAMM, CALCIUM: 7.61 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.09 GRAMM, ZSÍR: 3.63 GRAMM, ENERGIA: 153.48 KCAL, FEHÉRJE: 6.98 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TURISTA FELVÁGOTT, TK KENYÉR, ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.20 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 1.30 GRAMM, CALCIUM: 24.36 MG, SZÉNHIDRÁT: 34.19 GRAMM, ZSÍR: 11.08 GRAMM, ENERGIA: 270.14 KCAL, FEHÉRJE: 6.49 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MARGARINOS FÓTT TOJÁSOS TK ZSEMLE, ZÖLDHAGYMA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 4.42 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.47 GRAMM, CALCIUM: 107.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.70 GRAMM, ZSÍR: 16.10 GRAMM, ENERGIA: 310.50 KCAL, FEHÉRJE: 13.05 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	ZÖLDBORSÓLEVES (CSIRKEMÁJJAL) Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.45 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 32.28 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.15 GRAMM, ZSÍR: 11.74 GRAMM, ENERGIA: 206.38 KCAL, FEHÉRJE: 9.43 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.66 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.12 GRAMM, CALCIUM: 227.63 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.65 GRAMM, ZSÍR: 9.91 GRAMM, ENERGIA: 305.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.32 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.18 GRAMM, CUKOR: 0.06 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 66.83 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.39 GRAMM, ZSÍR: 15.08 GRAMM, ENERGIA: 234.44 KCAL, FEHÉRJE: 14.43 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	PARADICSOM LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.85 GRAMM, CUKOR: 9.50 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 24.31 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.23 GRAMM, ZSÍR: 7.59 GRAMM, ENERGIA: 181.52 KCAL, FEHÉRJE: 3.76 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LENCSEPÜRÉ LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.06 GRAMM, CUKOR: 0.86 GRAMM, SÓ: 0.22 GRAMM, CALCIUM: 30.27 MG, SZÉNHIDRÁT: 37.33 GRAMM, ZSÍR: 8.49 GRAMM, ENERGIA: 296.53 KCAL, FEHÉRJE: 17.15 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK	PANÍROZOTT HALRÚD,KAROTTÁS BULGUR, VEGYES VÁGOTT Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.09 GRAMM, CUKOR: 2.60 GRAMM, SÓ: 0.88 GRAMM, CALCIUM: 4.60 MG, SZÉNHIDRÁT: 55.61 GRAMM, ZSÍR: 9.09 GRAMM, ENERGIA: 331.64 KCAL, FEHÉRJE: 10.27 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GYROSTÁL (GYROS HÚS,SÜLT BURGONYA, FRISS SALÁTA,PIRÍTOTT NAPRAFORGÓ) , TZATZIKI ÖNTET Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.91 GRAMM, CUKOR: 0.20 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, CALCIUM: 178.69 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.01 GRAMM, ZSÍR: 24.31 GRAMM, ENERGIA: 449.03 KCAL, FEHÉRJE: 18.40 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FŐTT SERTÉSKARAJ, MEGGYMÁRTÁS, PIRÍTOTT DARA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.37 GRAMM, CUKOR: 10.19 GRAMM, SÓ: 1.38 GRAMM, CALCIUM: 131.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 74.28 GRAMM, ZSÍR: 16.76 GRAMM, ENERGIA: 579.26 KCAL, FEHÉRJE: 29.75 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FÚSZERES SÜLT CSIRKEMELL, 1/2 PÁROLT RIZS,1/2 PÁROLT KARFIOL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.41 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 30.60 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.62 GRAMM, ZSÍR: 13.79 GRAMM, ENERGIA: 340.83 KCAL, FEHÉRJE: 28.21 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MÁKOS NUDLI,VANÍLIA SODÓVAL 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: DIOFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS UZSONNA	MARGARINOS EIDAMI SAJTOS ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 8.20 GRAMM, CUKOR: 0.60 GRAMM, SÓ: 1.02 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.75 GRAMM, ZSÍR: 14.95 GRAMM, ENERGIA: 309.85 KCAL, FEHÉRJE: 12.45 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ, KIFLI Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.50 GRAMM, CUKOR: 19.15 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 284.00 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 39.00 GRAMM, ZSÍR: 4.20 GRAMM, ENERGIA: 219.50 KCAL, FEHÉRJE: 9.35 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEAVAJAS CSIRKEMELLSONKÁS ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.92 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 1.12 GRAMM, CALCIUM: 8.40 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 31.18 GRAMM, ZSÍR: 10.41 GRAMM, ENERGIA: 264.05 KCAL, FEHÉRJE: 11.04 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTOS CROISSANT,NEKTARIN Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.10 GRAMM, CUKOR: 3.10 GRAMM, SÓ: 0.19 GRAMM, CALCIUM: 7.50 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 32.70 GRAMM, ZSÍR: 5.75 GRAMM, ENERGIA: 192.00 KCAL, FEHÉRJE: 3.00 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KOCKA SAJT, KIFLI,ALMA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.86 GRAMM, CUKOR: 1.15 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 10.58 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.12 GRAMM, ZSÍR: 4.90 GRAMM, ENERGIA: 149.70 KCAL, FEHÉRJE: 4.41 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					