

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	KAKAO Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.01 GRAMM, CUKOR: 3.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.61 GRAMM, ZSÍR: 3.01 GRAMM, ENERGIA: 112.37 KCAL, FEHÉRJE: 6.82 GRAMM Allergének: SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	CITROMOS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	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	LIMONÁDE 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	TEJESKÁVE 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
ALSÓS TÍZÓRAI	TEAVAJAS BRIÓS,ALMA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 7.34 GRAMM, CUKOR: 7.41 GRAMM, SÓ: 0.52 GRAMM, CALCIUM: 7.65 MG, ROST: 2.30 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 46.55 GRAMM, ZSÍR: 13.40 GRAMM, ENERGIA: 336.20 KCAL, FEHÉRJE: 5.79 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MELEGSZENDVICS (SAJTTAL TK KENYÉRBŐL) Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.40 GRAMM, CUKOR: 1.44 GRAMM, SÓ: 1.53 GRAMM, CALCIUM: 134.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.78 GRAMM, ZSÍR: 9.02 GRAMM, ENERGIA: 251.03 KCAL, FEHÉRJE: 10.89 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK MINI KUGLÓF CSOKIDARABOKKAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.55 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.50 GRAMM, ZSÍR: 2.25 GRAMM, ENERGIA: 117.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEAVAJAS TK ZSEMLE RESZELT SAJTTAL, KÁPIA PAPRIKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 13.82 GRAMM, CUKOR: 0.38 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, CALCIUM: 130.80 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 22.12 GRAMM, ZSÍR: 22.35 GRAMM, ENERGIA: 329.25 KCAL, FEHÉRJE: 9.87 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	NATUR VAJKRÉM, FŐTT TOJÁS, TK KENYÉR, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.63 GRAMM, CUKOR: 0.26 GRAMM, SÓ: 0.75 GRAMM, CALCIUM: 38.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.33 GRAMM, ZSÍR: 9.03 GRAMM, ENERGIA: 237.08 KCAL, FEHÉRJE: 11.41 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES		CSONTLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.02 GRAMM, CUKOR: 0.02 GRAMM, SÓ: 0.32 GRAMM, CALCIUM: 42.09 MG, SZÉNHIDRÁT: 5.85 GRAMM, ZSÍR: 6.66 GRAMM, ENERGIA: 158.57 KCAL, FEHÉRJE: 17.82 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LEBBENCSELEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.34 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.24 GRAMM, CALCIUM: 16.46 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.51 GRAMM, ZSÍR: 7.47 GRAMM, ENERGIA: 150.86 KCAL, FEHÉRJE: 2.51 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	DARAGALUSKA LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.29 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.37 GRAMM, CALCIUM: 48.41 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.16 GRAMM, ZSÍR: 3.51 GRAMM, ENERGIA: 116.58 KCAL, FEHÉRJE: 3.81 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GYÖNGYBABLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.94 GRAMM, CUKOR: 1.00 GRAMM, SÓ: 0.10 GRAMM, CALCIUM: 82.09 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.45 GRAMM, ZSÍR: 11.21 GRAMM, ENERGIA: 275.81 KCAL, FEHÉRJE: 10.17 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD MÁSODIK	GYÜMÖLCSLÉ,LASAGNE,CSEMEGE UBORKA	HÚSGOMBÓC PARADICSOM MÁRTÁS	TOJÁSOS PUDING, ZÖLDBABFŐZELÉK,BANÁN	PIRÍTOTT PULYKARAGU ŐSZIBARACKKAL, PÁROLT BULGUR	PINCEPÖRKÖLT,ŐSZI SALÁTA PIRÍTOTT TÖKMAGGAL
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.70 GRAMM, CUKOR: 25.77 GRAMM, SÓ: 1.58 GRAMM, CALCIUM: 240.06 MG, SZÉNHIDRÁT: 78.46 GRAMM, ZSÍR: 16.69 GRAMM, ENERGIA: 592.22 KCAL, FEHÉRJE: 29.72 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.64 GRAMM, CUKOR: 15.39 GRAMM, SÓ: 0.28 GRAMM, CALCIUM: 55.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 67.04 GRAMM, ZSÍR: 13.35 GRAMM, ENERGIA: 486.72 KCAL, FEHÉRJE: 22.15 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.62 GRAMM, CUKOR: 5.11 GRAMM, SÓ: 0.47 GRAMM, CALCIUM: 262.69 MG, ROST: 0.62 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 64.49 GRAMM, ZSÍR: 24.73 GRAMM, ENERGIA: 556.45 KCAL, FEHÉRJE: 17.17 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 6.35 GRAMM, CUKOR: 3.24 GRAMM, SÓ: 0.62 GRAMM, CALCIUM: 124.29 MG, SZÉNHIDRÁT: 66.65 GRAMM, ZSÍR: 22.76 GRAMM, ENERGIA: 524.81 KCAL, FEHÉRJE: 16.52 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.67 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.36 GRAMM, CALCIUM: 120.19 MG, ROST: 0.17 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 48.72 GRAMM, ZSÍR: 16.55 GRAMM, ENERGIA: 447.24 KCAL, FEHÉRJE: 20.89 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
		POHARAS TEJ			
ALSÓS UZSONNA ITAL					
ALSÓS UZSONNA	HÁZI TÚRÓKRÉM ZÖLDSÉGES, TK ZSEMLE	MÁKOS KIFLI,ALMA	CSEMEGE SZALÁMIS MARGARINOS CSÁSZÁR ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA	VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ, KIFLI	SAJTOS HAMBURGER,ALMA
	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.95 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 1.22 GRAMM, CALCIUM: 27.48 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 43.56 GRAMM, ZSÍR: 4.46 GRAMM, ENERGIA: 268.50 KCAL, FEHÉRJE: 13.13 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.55 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.00 GRAMM, ZSÍR: 2.45 GRAMM, ENERGIA: 134.50 KCAL, FEHÉRJE: 3.00 GRAMM Allergének: DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.93 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 1.95 GRAMM, CALCIUM: 73.38 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.76 GRAMM, ZSÍR: 21.80 GRAMM, ENERGIA: 329.95 KCAL, FEHÉRJE: 10.55 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	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	Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.29 GRAMM, CUKOR: 8.09 GRAMM, SÓ: 1.41 GRAMM, CALCIUM: 79.73 MG, ROST: 0.07 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 39.84 GRAMM, ZSÍR: 7.29 GRAMM, ENERGIA: 272.31 KCAL, FEHÉRJE: 10.85 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek					