

	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	HAZI JOGHURT <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, CUKOR: 7.40 GRAMM, SÓ: 0.10 GRAMM, CALCIUM: 120.56 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.44 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 73.09 KCAL, FEHÉRJE: 3.15 GRAMM <b>Allergének:</b> TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK		MEGGYES TEA <b>Tápanyagok:</b> CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	FEKETERIBIZLIS 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	CSEMEGE SZALÁMI, TEAVAJAS TK KENYÉR <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 5.77 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 1.63 GRAMM, CALCIUM: 20.68 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.69 GRAMM, ZSÍR: 23.57 GRAMM, ENERGIA: 294.22 KCAL, FEHÉRJE: 7.42 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK BRIÓS <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 2.20 GRAMM, CUKOR: 7.40 GRAMM, SÓ: 0.51 GRAMM, ROST: 2.30 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 43.00 GRAMM, ZSÍR: 5.20 GRAMM, ENERGIA: 247.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.50 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK		KENŐMÁJAS,TK KENYÉR,PARADICSOM <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 23.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.98 GRAMM, ZSÍR: 6.87 GRAMM, ENERGIA: 216.70 KCAL, FEHÉRJE: 7.88 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FRANCIA PIRÍTÓS <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 7.26 GRAMM, CUKOR: 2.21 GRAMM, SÓ: 1.14 GRAMM, CALCIUM: 14.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.86 GRAMM, ZSÍR: 21.26 GRAMM, ENERGIA: 333.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.56 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	PIRÍTOTT TÉSztALEVES <b>Tápanyagok:</b> 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 <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA			TOJÁSLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.70 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, CALCIUM: 65.38 MG, SZÉNHIDRÁT: 7.28 GRAMM, ZSÍR: 12.70 GRAMM, ENERGIA: 167.90 KCAL, FEHÉRJE: 5.50 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GULYÁSLEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 1.86 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 128.37 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.96 GRAMM, ZSÍR: 15.16 GRAMM, ENERGIA: 341.50 KCAL, FEHÉRJE: 16.16 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES		KARALÁBÉ LEVES <b>Tápanyagok:</b> TEL..ZSÍR: 0.92 GRAMM, SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 179.97 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.93 GRAMM, ZSÍR: 8.91 GRAMM, ENERGIA: 205.73 KCAL, FEHÉRJE: 5.91 GRAMM <b>Allergének:</b> GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK			

ALSÓS EBÉD  
MÁSODIK

VADAS CSIRKERAGU  
SPAGETTIVEL,ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.79 GRAMM, CUKOR: 5.30 GRAMM, SÓ: 0.64 GRAMM, CALCIUM: 121.58 MG, SZÉNHIDRÁT: 77.55 GRAMM, ZSÍR: 20.07 GRAMM, ENERGIA: 646.13 KCAL, FEHÉRJE: 37.65 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

RÁNTOTT HAL,PÁROLT  
RIZS,TARTÁRMÁRTÁS

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 5.42 GRAMM, CUKOR: 0.78 GRAMM, SÓ: 0.70 GRAMM, CALCIUM: 69.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.36 GRAMM, ZSÍR: 21.12 GRAMM, ENERGIA: 488.11 KCAL, FEHÉRJE: 24.27 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

GYROS,TZATZIKI ÖNTETTEL  
RÖSZTI BURGONYÁVAL

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 6.76 GRAMM, CUKOR: 0.80 GRAMM, SÓ: 0.50 GRAMM, CALCIUM: 68.27 MG, SZÉNHIDRÁT: 40.40 GRAMM, ZSÍR: 48.10 GRAMM, ENERGIA: 633.20 KCAL, FEHÉRJE: 17.30 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TEJBEGRÍZ KAKAO  
SZÓRATTAL,KÖRTE

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 2.07 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 390.00 MG, ROST: 11.00 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 86.94 GRAMM, ZSÍR: 4.33 GRAMM, ENERGIA: 439.91 KCAL, FEHÉRJE: 11.77 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS  
UZSONNA  
ITAL

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

ALSÓS  
UZSONNA

KAKAOÓS KIFLI

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.50 GRAMM, SÓ: 0.23 GRAMM, ROST: 1.00 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.50 GRAMM, ZSÍR: 2.25 GRAMM, ENERGIA: 116.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

MAGYAROS VAJKRÉMES 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

TÚRÓ KOCKA,ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 0.50 GRAMM, SÓ: 0.61 GRAMM, CALCIUM: 71.43 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.30 GRAMM, ZSÍR: 1.15 GRAMM, ENERGIA: 117.50 KCAL, FEHÉRJE: 2.85 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK LEVELES SAJTOS,ALMA

**Tápanyagok:**  
TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.57 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 25.50 GRAMM, ZSÍR: 2.85 GRAMM, ENERGIA: 144.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.75 GRAMM  
**Allergének:**  
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek