

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZORAI ITAL	GYÜMÖLCS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	HAZI JOGHURT Tápanyagok: 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 Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TROPUSI TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	MEGGYES TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	FEKETERIBIZLIS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL
	CSEMEGE SZALÁMI, TEAVAJAS TK KENYÉR Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.56 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 1.32 GRAMM, CALCIUM: 18.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 17.04 GRAMM, ZSÍR: 18.74 GRAMM, ENERGIA: 261.70 KCAL, FEHÉRJE: 6.21 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK BRIÓS Tápanyagok: 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 Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SONKÁS SAJTKRÉMES TK KENYÉR, UBORKA Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.47 GRAMM, CUKOR: 0.64 GRAMM, SÓ: 1.46 GRAMM, CALCIUM: 21.91 MG, SZÉNHIDRÁT: 29.46 GRAMM, ZSÍR: 4.04 GRAMM, ENERGIA: 206.58 KCAL, FEHÉRJE: 11.48 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KENŐMÁJAS, TK KENYÉR, HÓNAPOS RETEK Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.80 GRAMM, CALCIUM: 39.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.08 GRAMM, ZSÍR: 6.82 GRAMM, ENERGIA: 212.49 KCAL, FEHÉRJE: 7.98 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FRANCIA PIRÍTÓS Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 5.43 GRAMM, CUKOR: 2.25 GRAMM, SÓ: 0.82 GRAMM, CALCIUM: 66.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.20 GRAMM, ZSÍR: 15.40 GRAMM, ENERGIA: 219.10 KCAL, FEHÉRJE: 4.76 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	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	MAGYAROS KARALÁBÉLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.92 GRAMM, SÓ: 0.33 GRAMM, CALCIUM: 179.97 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.93 GRAMM, ZSÍR: 8.91 GRAMM, ENERGIA: 205.73 KCAL, FEHÉRJE: 5.91 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HAGYMAKRÉMLEVES PÓRÉKARIKÁKKAL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.07 GRAMM, SÓ: 0.08 GRAMM, CALCIUM: 118.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.27 GRAMM, ZSÍR: 6.11 GRAMM, ENERGIA: 144.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.67 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TOJÁSLEVES Tápanyagok: 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 Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GULYÁSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.86 GRAMM, SÓ: 0.34 GRAMM, CALCIUM: 128.37 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.96 GRAMM, ZSÍR: 15.16 GRAMM, ENERGIA: 341.50 KCAL, FEHÉRJE: 16.16 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD
MÁSODIK

VADAS CSIRKERAGU
SPAGETTIVEL,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.59 GRAMM, CUKOR: 5.30 GRAMM, SÓ: 0.66 GRAMM, CALCIUM: 123.03 MG, SZÉNHIDRÁT: 76.39 GRAMM, ZSÍR: 19.88 GRAMM, ENERGIA: 644.08 KCAL, FEHÉRJE: 37.87 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

HALFASÍRT,PÁROLT
RIZS,FRISS VITAMINSALÁTA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.17 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 1.15 GRAMM, CALCIUM: 85.61 MG, SZÉNHIDRÁT: 54.19 GRAMM, ZSÍR: 22.99 GRAMM, ENERGIA: 559.26 KCAL, FEHÉRJE: 27.96 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

LECSÓS KARAJ, PÁROLT
BULGUR,
UBORKASALÁTA,BANÁN

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 0.83 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 1.27 GRAMM, CALCIUM: 66.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 74.19 GRAMM, ZSÍR: 16.56 GRAMM, ENERGIA: 571.59 KCAL, FEHÉRJE: 28.30 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, 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 KAKAÓ
SZÓRATTAL,KÖRTE

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.07 GRAMM, CUKOR: 14.98 GRAMM, SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 374.30 MG, ROST: 5.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 74.94 GRAMM, ZSÍR: 4.03 GRAMM, ENERGIA: 386.91 KCAL, FEHÉRJE: 11.37 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

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

TÚRÓ RUDI

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

ALSÓS
UZSONNA
ITAL

KAKAÓS 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

RETRO HAMBURGER

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.48 GRAMM, CUKOR: 5.08 GRAMM, SÓ: 0.72 GRAMM, CALCIUM: 18.02 MG, ROST: 0.07 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 33.22 GRAMM, ZSÍR: 6.24 GRAMM, ENERGIA: 228.32 KCAL, FEHÉRJE: 9.45 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK KUKORICÁS POGÁCSA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.00 GRAMM, ZSÍR: 3.40 GRAMM, ENERGIA: 120.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TÚRÓ KOCKA,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 0.50 GRAMM, SÓ: 0.61 GRAMM, CALCIUM: 66.18 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 19.80 GRAMM, ZSÍR: 0.95 GRAMM, ENERGIA: 100.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.65 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

TK LEVELES SAJTOS,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 8.70 GRAMM, CUKOR: 0.49 GRAMM, SÓ: 0.88 GRAMM, CALCIUM: 10.50 MG, ROST: 1.46 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.73 GRAMM, ZSÍR: 18.50 GRAMM, ENERGIA: 288.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.69 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZEZÁMMAG ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek