

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL		ERDEI GYÜMÖLCSTEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHI DRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	GYÜMÖLCS TEA Tápanyagok: CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHI DRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	TEJ Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.50 GRAMM, SÓ: 0.33 GRAMM, CALCIUM: 285.00 MG, SZÉNHI DRÁT: 13.25 GRAMM, ZSÍR: 3.75 GRAMM, ENERGIA: 125.00 KCAL, FEHÉRJE: 8.50 GRAMM Allergének: TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KAKAO Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.01 GRAMM, CUKOR: 3.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.12 MG, SZÉNHI DRÁT: 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
ALSÓS TÍZÓRAI		PROVANCE MELEGSZENDVICS SAJTAL SÜTVE Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 3.40 GRAMM, CUKOR: 1.44 GRAMM, SÓ: 1.53 GRAMM, CALCIUM: 134.30 MG, SZÉNHI DRÁT: 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	FŐTT VIRSLI, TK KENYÉR, MUSTÁR,KETCHUP Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.06 GRAMM, CUKOR: 2.40 GRAMM, SÓ: 1.58 GRAMM, CALCIUM: 5.72 MG, SZÉNHI DRÁT: 15.43 GRAMM, ZSÍR: 8.80 GRAMM, ENERGIA: 183.50 KCAL, FEHÉRJE: 9.63 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GABONAPEHELY Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.14 GRAMM, CUKOR: 5.60 GRAMM, SÓ: 0.02 GRAMM, ROST: 1.42 GRAMM, SZÉNHI DRÁT: 14.60 GRAMM, ZSÍR: 0.64 GRAMM, ENERGIA: 62.00 KCAL, FEHÉRJE: 1.76 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA	ZALA FELVÁGOTT ,TEAVAJAS TK ZSEMLE,PARADICSOM Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 8.14 GRAMM, CUKOR: 0.51 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 31.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHI DRÁT: 23.15 GRAMM, ZSÍR: 16.50 GRAMM, ENERGIA: 279.70 KCAL, FEHÉRJE: 9.48 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES		HORTOBÁGYI LEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 1.86 GRAMM, SÓ: 0.34 GRAMM, CALCIUM: 128.37 MG, SZÉNHI DRÁT: 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	KÖMÉNYMAGLEVES GYÖNGGYEL Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 2.25 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.23 GRAMM, CALCIUM: 9.72 MG, SZÉNHI DRÁT: 15.75 GRAMM, ZSÍR: 11.07 GRAMM, ENERGIA: 175.21 KCAL, FEHÉRJE: 2.67 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MARHA HÚSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.38 GRAMM, SÓ: 0.23 GRAMM, CALCIUM: 77.96 MG, SZÉNHI DRÁT: 13.66 GRAMM, ZSÍR: 3.42 GRAMM, ENERGIA: 102.15 KCAL, FEHÉRJE: 4.00 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HAMIS GULYÁSLEVES Tápanyagok: TEL..ZSÍR: 0.52 GRAMM, SÓ: 0.06 GRAMM, CALCIUM: 36.19 MG, SZÉNHI DRÁT: 16.09 GRAMM, ZSÍR: 2.61 GRAMM, ENERGIA: 104.08 KCAL, FEHÉRJE: 3.24 GRAMM Allergének: GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS EBÉD
MÁSODIK

TÚRÓS CSUSZA,ALMA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.32 GRAMM, SÓ: 0.18 GRAMM, CALCIUM:
132.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 53.42 GRAMM, ZSÍR: 20.02
GRAMM, ENERGIA: 462.90 KCAL, FEHÉRJE: 16.27 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

HAGYMÁS
ROSTÉLYOS,BURGONYAPÜRÉ,
SAVANYÚSÁG

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.03 GRAMM, CUKOR: 4.03 GRAMM, SÓ: 0.48
GRAMM, CALCIUM: 85.81 MG, SZÉNHIDRÁT: 42.45 GRAMM,
ZSÍR: 19.19 GRAMM, ENERGIA: 481.21 KCAL, FEHÉRJE:
26.36 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

PÁROLT
MARHA,MEGGYSZÓSZ,PIRÍTOTT
DARA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 2.18 GRAMM, CUKOR: 19.98 GRAMM, SÓ: 1.15
GRAMM, CALCIUM: 139.88 MG, SZÉNHIDRÁT: 83.15
GRAMM, ZSÍR: 14.32 GRAMM, ENERGIA: 571.92 KCAL,
FEHÉRJE: 25.21 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

TÖKFŐZELÉK, TEPSIBEN SÜLT
ROPOGÓS DINÓCSKA,KÖRTE

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.81 GRAMM, CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 1.15
GRAMM, CALCIUM: 157.69 MG, ROST: 2.75 GRAMM,
SZÉNHIDRÁT: 54.72 GRAMM, ZSÍR: 23.74 GRAMM,
ENERGIA: 518.64 KCAL, FEHÉRJE: 20.89 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

ALSÓS
UZSONNA

TK FEHÉRCSOKIS CSIGA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 0.10 GRAMM, CUKOR: 11.50 GRAMM, SÓ: 0.27
GRAMM, ROST: 0.70 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 26.00 GRAMM,
ZSÍR: 3.90 GRAMM, ENERGIA: 146.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.25
GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

MARHA PÁRIZSI,VAJKRÉMES TK
KENYÉR,KALIF.PAPRIKA

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 5.64 GRAMM, CUKOR: 0.64 GRAMM, SÓ: 0.91
GRAMM, CALCIUM: 17.44 MG, SZÉNHIDRÁT: 25.08 GRAMM,
ZSÍR: 12.33 GRAMM, ENERGIA: 274.15 KCAL, FEHÉRJE:
9.96 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK

TK VAJAS POGÁCSA, BANÁN

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.69
GRAMM, CALCIUM: 7.50 MG, ROST: 0.25 GRAMM,
SZÉNHIDRÁT: 56.30 GRAMM, ZSÍR: 3.55 GRAMM,
ENERGIA: 277.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.75 GRAMM
Allergének:
GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT
TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

HELYBEN SÜTÖTT ÍZES FÁNK

Tápanyagok:
TEL..ZSÍR: 4.12 GRAMM, CUKOR: 17.94 GRAMM, SÓ: 0.39
GRAMM, CALCIUM: 22.10 MG, ROST: 0.77 GRAMM,
SZÉNHIDRÁT: 33.15 GRAMM, ZSÍR: 15.90 GRAMM,
ENERGIA: 289.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.02 GRAMM
Allergének:
FÖLDIMOGYORÓ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, GLUTÉNT
TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK,
TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek