

Hauck Iskola étlap 37. hét 2020.09.14-09.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Lekvár Vaj Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Főtt tojás Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Csokis tej Felvágott Korpás zsemle Zöldség	Limonádé Sajt Császárs zsemle
	energia: 345 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,4 g cukor: 8 g só: 1,6 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,6 g cukor: 28 g só: 0,9 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szója; tejtermék, laktóz; szezámmag	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Tízórai	Alma	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Virslis lencseleves, krumplis tészta, savanyúság	Fokhagyma krémleves, zsemlekocka zöldborsó főzelék, sült csirkecomb felső	Eperkrém leves, tarhonyás hús, savanyúság	Karalábé leves, bakonyi csirkeragu, galuska	Gulyásleves Mákos guba Vanília öntet
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g cukor: 6 g só: 6,6 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g cukor: 4 g só: 4,9 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g cukor: 18 g só: 5 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,9 g cukor: 30 g só: 3,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás; mustár Feltételezhető: glutén; mustár; kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Sajt Zöldség Korpás zsemle	Szalámi Vaj Tönkölyös spitz	Csirkemell sonka Vajas kifli Zöldség	Gyümölcsjoghurt Müzli szelet	Gépsonka Magos zsemle Zöldség
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g cukor: 14 g só: 0,4 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezámmag; földimogyoró; diófélék; glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag; diófélék

A meleg étel minőség megőrzési ideje melegen tartás nélkül 3 óra. A meleg étel hőmérséklete a tálalás alatt 63°C. Az újra hőkezeléskor a termék hőmérsékletét meg kell mérni, és az el kell, hogy érje a 75°C-ot. Beszállító: Ligeti Konyha Nonprofit Kft. 2085, Pilisvörösvár, Szent Erzsébet utca 135 Tel: 06709400302.