

Hauck Iskola étlap 38. hét 2020.09.21-09.25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Ásványvíz Kenőmájás Kifli	Kakaó Csirkemell sonka Vaj Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Főtt tojás Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Csokis tej Felvágott Császárszemle	Ásványvíz Sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 415 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,7 g só: 1,3 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g só: 1 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,4 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Tízórai	Alma	Alma	Túró rudi	Sütemény	Alma
	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 91 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 4 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 0,2 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; földimogyoró; diófélék; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Brokkoli krémleves, lucskos káposzta	Frankfurti leves Túrós tészta	Szárnys raguleves, zöldbabfőzelék, sült virsli	Ribizli leves, paprikás krumpli, savanyúság	Tojásleves Rántott csirkemell Vajas burgonya
	energia: 547 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,4 g só: 4,3 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,2 g só: 3,3 g	energia: 534 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g só: 5,7 g	energia: 642 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 22 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 5 g só: 5,3 g	energia: 662 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g só: 4,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Sajt Vaj Korpás zsemle Zöldség	Szalámi Korpás zsemle Zöldség	Sajtos croissant	Sonka Vaj Graham zsemle Zöldség	Gyümölcsjoghurt Müzli szelet
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,5 g só: 1,2 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g só: 0,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 0,9 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szesám; diófélék; glutén

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.