

Hauck iskola étlap 42. hét 2020.10.12-10.16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	
Reggeli	Ásványvíz Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tej Lekvár Vaj Császárszemle	Tej Sajtos croissant	Kakaó Főtt tojás Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	
	energia: 213 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 470 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,7 g szénhidrát: 72 g cukor: 24 g só: 1,2 g	energia: 513 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 28 g / 13,7 g szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 458 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,8 g szénhidrát: 52 g cukor: 13 g só: 1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustárszójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	Alma	Banán	Túró rudi	Alma	
	energia: 35 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 7 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 105 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 91 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 10 g cukor: 9 g só: 0 g	energia: 35 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 7 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Virslis lencseleves Krumplis tészta Savanyúság	Fokhagyma krémleves Zsemlekocka Tejszínes gombás csirke Párolt rizs	Májgombóc leves Tökfőzelék Vagdalt	Gyümölcsleves Párolt csirkemell filé Pecsenyelé Zöldséges rizs	Szünet
	energia: 706 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g szénhidrát: 101 g cukor: 5 g só: 6,3 g	energia: 715 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g szénhidrát: 93 g cukor: 0 g só: 5,6 g	energia: 583 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,3 g szénhidrát: 44 g cukor: 6 g só: 4,5 g	energia: 574 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g szénhidrát: 80 g cukor: 17 g só: 3,5 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfűrt, kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Sajt Zsemle Zöldség	Sonka Stangli Zöldség	Szalámi Vaj Tönkölyös spitz Zöldség	Csirkemell sonka Magos zsemle Zöldség	
	energia: 266 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 185 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 279 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 238 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójadiófélékszezámmal	Allergének: Feltételezhető:

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.