

Hauck iskola étlap 50. hét 2020.12.07-12.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Ásványvíz Túrókrém Császárszemle	Kakaó Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej Kalács Vaj	Csokistej Felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Ásványvíz Főtt tojás Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	energia: 148 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,5 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 1,3 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Alma	Dörmi szelet	Gyümölcs	Alma	Gyümölcs
	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 0,1 g	energia: 47 Kcal szénhidrát: 10 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: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Virslis lencseleves Mákos tészta	Brokkoli krémleves Zsemlekocka Tejszínes gombás sertésragu Vajas burgonya	Májgombóclevés Tökfőzelék Vagdalt	Burgonyaleves Párolt csirkemell filé Pecsényelé Zöldséges rizs	Gulyásleves Tejbegríz Kakaópor
	energia: 730 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,6 g cukor: 20 g só: 4,3 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 5,7 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g cukor: 6 g só: 5,9 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 4,5 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g cukor: 40 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójakéndioxid, szulfít; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Sajt Tönkölyös spitz Zöldség	Joghurt Kifli	Szalámi Magos zsemle Zöldség	Müzli szelet Gyümölcs	Sonka Graham zsemle Zöldség
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 100 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójadiófélékszezám	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójadiófélékszezám

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.