

Hauck Iskola tejmentes étlap 38. hét 2020.09.21-09.25.

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