

Hauck iskola tejmentes étlap 50. hét 2020.12.07-12.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Ásványvíz Méz Császárszemle	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tea Felvágott Margarin Zsemle	Tea Felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Ásványvíz Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	energia: 148 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,2 g só: 1,1 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g só: 1,7 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,5 g só: 0,9 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 1,3 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár;szójac;sillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: csillagfürt
	Alma	Gyümölcs	Gyümölcs	Alma	Gyümölcs
Tízórai	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 47 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 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 Gombás sertésragu Tört burgonya	Májgombóclevés Tökfőzelék Vagdalt	Burgonyaleves Párolt csirkemell filé Pecsenyelé Zöldséges rizs	Gulyásleves Natúr halfilé Főtt burgonya
	energia: 730 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,6 g só: 4,3 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g só: 5,7 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 5,9 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g só: 4,5 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető:
	Felvágott Tönkölyös spitz Zöldség	Felvágott Margarin Kifli	Szalámi Magos zsemle Zöldség	Lekvár Margarin Kenyer Gyümölcs	Sonka Graham zsemle Zöldség
Uzsonna	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 100 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,1 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g
	Allergének:glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szója; diófélék; szezám	Allergének: földimogyoró; glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezám	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szója; diófélék; szezám

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.