

Hauck Iskola tejmentes étlap 8. hét 2021.02.22-02.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Ásványvíz Felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Ásványvíz Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Ásványvíz Méz Margarin Kifli		
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 362 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 29 g só: 0,7 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 8 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Tízórai	Gyümölcs	Alma	Gyümölcs		
	energia: 91 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 9 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 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	Grízgombóclevés Sárgaborsó főzelék Sült virsli	Zöldborsólevés Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya	Bableves Mákos tészta		
	energia: 514 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 4,3 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 43 g só: 2,5 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g cukor: 12 g só: 3,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g cukor: 10 g só: 3,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Szalámi Hétmagos barna kifli	Müzli szelet Gyümölcs	Sonka Graham zsemle		
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 112 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,8 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: 199 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szójadíófélékszezám	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szójadíófélékszezám	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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.