

## Iskola tejmentes étlap 41. hét 2018.10.08-10.12.

|                | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|----------------|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | Csipkebogyótea<br>Párizsi<br>Sárgarépa<br>Kifli   | Tea<br>Felvágott<br>Zsemle  | Tea<br>Lekvár<br>Teljes kiőrlésű kifli  | Tea<br>Méz<br>Kenyér   | Limonádé<br>Főtt tojás<br>Lila hagyma<br>Kenyér  |
|                | energia: 213 Kcal<br>szénhidrát: 35 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1 g      | energia: 388 Kcal<br>szénhidrát: 52 g<br>fehérje: 15 g<br>cukor: 10 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 6,7 g<br>só: 1,1 g | energia: 513 Kcal<br>szénhidrát: 47 g<br>fehérje: 19 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 13,7 g<br>só: 1,1 g | energia: 270 Kcal<br>szénhidrát: 39 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g<br>só: 0,9 g  | energia: 337 Kcal<br>szénhidrát: 42 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 7 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g<br>só: 1,4 g |
|                | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:  | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: glutén   | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető:   | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:   | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz                                      |
| <b>Tízórai</b> | Alma  | Gyümölcs  | Mandarin  | Alma   | Alma   |
|                | energia: 35 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g          | energia: 132 Kcal<br>szénhidrát: 12 g<br>fehérje: 3 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g<br>só: 0,1 g    | energia: 33 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g          | energia: 35 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g         | energia: 35 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g         |
|                | Allergének:<br>Feltételezhető:  | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás<br>Feltételezhető:   | Allergének:<br>Feltételezhető:  | Allergének:<br>Feltételezhető:   | Allergének:<br>Feltételezhető:   |
| <b>Ebéd</b>    | Sertésragu leves<br>Túrós tészta  | Tojásleves<br>Kukoricás sertésragu<br>Tört burgonya   | Fokhagyma krémleves<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Fasírt  | Karfiol leves<br>Mustáros csirkemell<br>Rizi bizi  | Zellerkrémleves<br>Rántott halfilé<br>Steak burgonya<br>Majonéz  |
|                | energia: 722 Kcal<br>szénhidrát: 71 g<br>fehérje: 34 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 33 g / 11,4 g<br>só: 1,8 g | energia: 565 Kcal<br>szénhidrát: 63 g<br>fehérje: 28 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g<br>só: 2,3 g  | energia: 766 Kcal<br>szénhidrát: 81 g<br>fehérje: 26 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g<br>só: 2,2 g  | energia: 524 Kcal<br>szénhidrát: 57 g<br>fehérje: 31 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g<br>só: 1,4 g | energia: 809 Kcal<br>szénhidrát: 91 g<br>fehérje: 28 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 36 g / 6,5 g<br>só: 1,4 g |
|                | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller<br>Feltételezhető:   | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető:   | Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:   | Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; zeller; glutén<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit                           | Allergének: mustár; hal; glutén; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén                 |
| <b>Uzsonna</b> | Csirkemell sonka<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű zsemle   | Baromfi felvágott<br>Zöldség<br>Osztrák zsemle  | Szalámi<br>Piros retek<br>Teljes kiőrlésű kifli   | Gyümölcszszelet<br>Kifli   | Felvágott<br>Zöldség<br>Teljes kiőrlésű zsemle   |
|                | energia: 221 Kcal<br>szénhidrát: 32 g<br>fehérje: 11 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g<br>só: 1,1 g   | energia: 253 Kcal<br>szénhidrát: 33 g<br>fehérje: 10 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g<br>só: 1,3 g   | energia: 257 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 8 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g<br>só: 1 g     | energia: 286 Kcal<br>szénhidrát: 48 g<br>fehérje: 10 g<br>cukor: 13 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g<br>só: 1,2 g | energia: 302 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 7,5 g<br>só: 1,2 g |
|                | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: szója  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója                               | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: szója  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:   | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: 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. 2081, Piliscsaba, József Attila utca 2. Tel: 06709400302.

Ételeink elkészítéséhez teljes kiőrlésű lisztet használunk.