

Iskola étlap 41. hét 2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipkebogyótea Sajtkrém Sárgarépa Kifli	Csokis tej Vaj Stangli	Tej Sajtos croissan	Tej Gabonapehely	Limonádé Főtt tojás Vaj Lila hagyma Kenyér
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,7 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 28 g / 13,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g cukor: 7 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Tízórai	Tejszelet	Alma	Mandarin	Alma	Alma
	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 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: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sertésragu leves Túrós tészta	Tojásleves Kukoricás sertésragu Tört burgonya	Fokhagyma krémleves Paradicsomos káposztafőzelék Fasírt	Karfiol leves Mustáros csirkemell Rizi bizi	Gyümölcsleves Rántott halfilé Steak burgonya Majonéz
	energia: 722 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 33 g / 11,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g cukor: 6 g só: 2,2 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 36 g / 6,5 g cukor: 9 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; zeller; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: mustár; hal; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén
Uzsonna	Csirkemell sonka Ízesített vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle	Baromfi felvágott Vaj Zöldség Osztrák zsemle	Szalámi Vaj Piros retek Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsjoghurt Kifli	Sajt Vaj Zöldség Teljes kiőrlésű zsemle
	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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.