

Benkő István Református Általános Iskola alsós tagozat étlap.

9. hét 2021.03.01-03.05.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Vegyes gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér | Tejeskávé Kakaós kalács Margarin | Tea Sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Csipkebogyótea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Tej Gabonapehely |
| | energia: 237 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g cukor: 13 g só: 1 g | energia: 395 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 10 g só: 1 g | energia: 253 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 13 g só: 1 g | energia: 267 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 13 g só: 0,8 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 |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: mustárszójatéjtermék, laktózcillagfűrt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: |
| Ebéd | Zellerkrémleves Burgonyafőzelék Virsli | Zöldségleves Cérnametölt Székelykáposzta | Frankfurti leves Szilvás gombóc Fahéjas porcukor | Gyümölcsleves Tarhonyás hús Savanyúság | Burgonyaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs |
| | energia: 455 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 4,8 g | energia: 440 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 4,3 g | energia: 792 Kcal szénhidrát: 131 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g cukor: 26 g só: 2,9 g | energia: 821 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,9 g cukor: 22 g só: 3,9 g | energia: 621 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 4,7 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustárszója | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustárszója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: zeller; glutén; tojás; hal Feltételezhető: |
| Uzsonna | Felvágott Zsemle Zöldség | Joghurt Kifli | Párizsi Margarin Magos zsemle | Müzli szelet Gyümölcs | Felvágott Margarin Magos kifli |
| | energia: 181 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 1,1 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: 270 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g | energia: 114 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g cukor: 4 g só: 0,1 g | energia: 277 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: szójatéjtermék, laktózcillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustárszójadíófélékszezámm | Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szezámm | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójadíófélékszezámm |

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. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.