

Benkő István Református Általános Iskola felső tagozat étlap.

9. hét 2021.03.01-03.05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vegyes gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Kakaós kalács Margarin	Tea Sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Csipkebogyó tea 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: 530 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 5,6 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 34 g / 12,5 g cukor: 0 g só: 5,1 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 146 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g cukor: 28 g só: 4,1 g	energia: 976 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 38 g / 11,9 g cukor: 25 g só: 4,5 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 5,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustárszója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; 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: mustárszójadíófélékszezámmal	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szezámmal	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szójadíófélékszezámmal

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.