

Benkő István Református Általános Iskola alsós tagozat étlap.

18. hét 2021.05.03-05.07.

	Hétfő				
Tízórai	Vegyes gyümölcsstea Párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej Kakaós kalács Vaj	Csipkebogyótea Méz Kifli Vaj	Málnástea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyótea Sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,5 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 37 g só: 0,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g cukor: 13 g só: 1,3 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 13 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejmérmék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejmérmék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejmérmék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejmérmék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejmérmék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Sárgaborsóleves Sajtos-tejfölös spagetti	Zellerkrémleves Kukoricapehely Kukoricás csirke tokány Párolt rizs	Májgombócleves Tökfőzelék Sült csirkecomb	Gulyásleves Krumplis tészta Savanyúság	Gyümölcsleves Rizseshús Savanyúság
	energia: 774 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 4 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,8 g cukor: 0 g só: 5,5 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g cukor: 6 g só: 4,9 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g cukor: 3 g só: 6,1 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 10,1 g cukor: 17 g só: 4,2 g
	Allergének: tejmérmék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejmérmék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejmérmék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; csillagfürt	Allergének: mustár; tejmérmék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Felvágott Magos zsemle	Müzli szelet Gyümölcs	Szalámi Császár zsemle Zöldség	Sonka Graham zsemle Zöldség	Túrós batyu
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 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: 56 Kcal szénhidrát: 1 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 16 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejmérmék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejmérmék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: glutén; tejmérmék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejmérmék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejmérmék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

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.