

Étlap

2017 41. hét

2017.10.09.-2017.10.15.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gépsonka Delma light margarin 20% TV paprika Teljes kiörlésű kenyér Tea vadmálna En: 1241 kJ (296 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 6,9 g Feh: 10,9 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Kakaó házi Fonott kalács En: 1451 kJ (347 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,0 g Cukor: 2,1 g Feh: 16,5 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Csirke kenőmájas Császárszemle TV paprika Tej 1,5 % En: 1624 kJ (388 kCal) Zsír: 15,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér Tej 1,5 % En: 1517 kJ (362 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Delma light margarin 20% Félbarna kenyér TV paprika Tea vadmálna En: 1167 kJ (279 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal Félbarna kenyér Diós metélt En: 3751 kJ (896 kCal) Zsír: 26,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,2 g Cukor: 13,5 g Feh: 34,5 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,8,9	Főtt tojás Zöldborsófőzelék Lebbencs leves Teljes kiörlésű kenyér En: 3196 kJ (763 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,7 g Cukor: 13,0 g Feh: 32,0 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,9	Zöldséges árpagyöngyleves Karottás rizs Céklasaláta Rántott sertéskaraj Körte En: 3329 kJ (795 kCal) Zsír: 24,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,8 g Cukor: 1,8 g Feh: 33,3 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,9	Gyümölcskrémleves őszi Pirított napraforgó Sült csirkemell Vajas burgonya Vegyes vágott savanyúság En: 2763 kJ (660 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,4 g Cukor: 13,7 g Feh: 35,3 g Só: 1,1 g Allergének:1,7,9	Zöldbableves Argentín sertés tokány Párolt rizs En: 2675 kJ (639 kCal) Zsír: 20,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 28,6 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,9
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Kifli En: 1472 kJ (352 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Sajtkrém natur Zsemle Kígyóuborka En: 1162 kJ (277 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Tonhalkrém Teljes kiörlésű kenyér En: 1010 kJ (241 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,3 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,4,7,10	Sajtos párizsi Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom Delma light margarin 20% En: 1252 kJ (299 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,1 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Korpás pogácsa Alma En: 921 kJ (220 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,9 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,6,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Dietetikus: Rácz Mónika
Konyha vezető: Gáspár Józsefné
Telefonszám 240-77-46

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámmag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek