



Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Étlap
2018 17. hét
2018.04.23.-2018.04.29.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Csirkemell sonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tea őszibarck</p> <p>En: 1157 kJ (276 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,2 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,4 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Sajtkrém natur Tea almás fahéjas Félbarna kenyér Sárgarépa csíkok</p> <p>En: 1407 kJ (336 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,9 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakaós csiga kisétk. Tej 1,5 %</p> <p>En: 1462 kJ (349 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 %</p> <p>En: 1676 kJ (400 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,1 g Só: 2,2 g Allergének:1,7</p>	<p>Vaj Gyümölcsíz Császárszemle Tea zöld friss citrom</p> <p>En: 1548 kJ (370 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 6,1 g Feh: 4,8 g Só: 0,6 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Hüsgombóclevés sertés Piskóta kocka Csoki öntet</p> <p>En: 3370 kJ (805 kCal) Zsír: 21,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,7 g Cukor: 17,6 g Feh: 28,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Újburgonya leves Lecsós csirkeragu Zöldbabfőzelék Rozsos kenyér</p> <p>En: 3052 kJ (729 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,0 g Cukor: 8,0 g Feh: 40,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Petrezselymes galuska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 2373 kJ (567 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,9 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Fahéjas almaleves (k) Sajttal töltött csirkegolyó Párolt rizs (előgőzölt) Uborka saláta</p> <p>En: 3434 kJ (820 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,0 g Cukor: 23,4 g Feh: 19,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított tökmag Tarhonyás sertéspörölt Mongol saláta</p> <p>En: 3029 kJ (723 kCal) Zsír: 34,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 61,5 g Cukor: 3,3 g Feh: 38,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Zsemle Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Paradicsom</p> <p>En: 1357 kJ (324 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Delma light margarin 20% Zsemle Főtt tojás</p> <p>En: 1134 kJ (271 kCal) Zsír: 9,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,9 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,6</p>	<p>Alma Magvas pogácsa</p> <p>En: 875 kJ (209 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Fehér kenyér Sajtkrém snidlinges</p> <p>En: 1158 kJ (277 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,7</p>	<p>Joghurt gyümölcsös kísétkezés Kifli</p> <p>En: 987 kJ (236 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7</p>

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