

# Étlap

2017. 38. hét

2017.09.18.-2017.09.24.

Hungast Vital Kft.

5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>ízórai</b>	Kifli Tejeskávé En: 1226 kJ ( 293 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,9 g Cukor: 11,3 g Feh: 12,7 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Baromfi párizsi Delma light margarin 20% Tejles kiőrlésű kenyér Tea vadcsereznye TV paprika En: 1327 kJ ( 317 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Méz + vaj Zsúrkenyér Tej 1,5 % En: 1891 kJ ( 452 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,5 g Cukor: 8,0 g Feh: 13,5 g Só: 1,2 g Allergének:1,7	Túrókrém Rozsos kenyér Tea zöld friss citrom En: 1053 kJ ( 252 kCal) Zsír: 2,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 9,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Gépsonka Félbarna kenyér TV paprika Delma light margarin 20% Tej 1,5 % En: 1616 kJ ( 386 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,4 g Cukor: 0,7 g Feh: 18,8 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7
<b>béd</b>	Amerikai kukoricás csirkeragui Erdei gyümölcs öntet Mákos kevert Szőlő En: 2945 kJ ( 704 kCal) Zsír: 26,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,8 g Cukor: 3,0 g Feh: 28,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,8,9	Sertés vagdalt Uborka saláta Csontleves Félbarna kenyér Főtt burgonya En: 3388 kJ ( 809 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,4 g Cukor: 4,0 g Feh: 33,5 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,9	Zellerkrémleves Szezámmagos rántott cs.mellfil Zöldséges kuszkusz Vegyes vágott savanyúság En: 3010 kJ ( 719 kCal) Zsír: 31,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,6 g Cukor: 1,5 g Feh: 37,2 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,7,9,11	Tarhonyás lecsós burgonyaleves Felesborsó főzelék Sült baromfi virsli Tejles kiőrlésű kenyér En: 3418 kJ ( 816 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 40,6 g Só: 4,1 g Allergének:1,3,9	Zöldbabeves tejfölös Budapest sertés ragu K) Párolt rizs Csemege uborka En: 2778 kJ ( 664 kCal) Zsír: 23,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,9
<b>zsomma</b>	Tejles kiőrlésű kenyér Sajtkrém snidlinges Kígyóborka En: 1180 kJ ( 282 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Póréhagymás tojáskrém Rozsos kenyér En: 991 kJ ( 237 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 4,2 g Feh: 7,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,10	Fetás sajtkrém Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom En: 987 kJ ( 236 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Sajtos pogácsa Alma En: 1005 kJ ( 240 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,6,7	Kockasajt Tejles kiőrlésű kenyér En: 1285 kJ ( 307 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,6 g Só: 2,2 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

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

Az esetleges ételváltozásokért elnézést kérünk!

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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek