

Étlap

2017 40. hét

2017.10.02.-2017.10.08.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Pulyka sonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Tea zöld friss citrom</p> <p>En: 1199 kJ (286 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 6,4 g Feh: 11,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Zabpelyhely tk. péksütemény Tejeskávé</p> <p>En: 1370 kJ (327 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,1 g Cukor: 11,3 g Feh: 12,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,5,6,7,8</p>	<p>Félbarna kenyér Tea vadcsereznye Körözött</p> <p>En: 1158 kJ (277 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,2 g Cukor: 6,1 g Feh: 13,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,7</p>	<p>Méz + vaj Zsúrkenyér Tej 1,5 %</p> <p>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</p>	<p>Csirke kenőmájas Zsemle TV paprika Tea erdei gyümölcsös tejszínes</p> <p>En: 1210 kJ (289 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 6,7 g Feh: 9,9 g Só: 1,5 g Allergének:1,6</p>
Ebéd	<p>Nyírségi gombóclevés Mákos tészta Szilva</p> <p>En: 3537 kJ (845 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,3 g Cukor: 13,5 g Feh: 33,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Lecsős sertéspaprikás Vitaminsaláta Petrezselymes burgonya Brokkoli krémleves Pírtott kenyér kocka</p> <p>En: 2562 kJ (612 kCal) Zsír: 21,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,8 g Cukor: 6,0 g Feh: 31,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Karfiollevés tejfölös Panírozott halrúd Joghurtos mexikói saláta 1/2ad Párolt rizs (előgőzölt)</p> <p>En: 2915 kJ (696 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,2 g Cukor: 4,3 g Feh: 23,9 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,4,7,9,10</p>	<p>Tarhonyaleves Sárgaborsó főzelék Sertés vagdalt</p> <p>En: 3007 kJ (718 kCal) Zsír: 22,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,3 g Cukor: 0,4 g Feh: 34,8 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,9</p>	<p>Párolt sertésszelet Spanyol mártás Csontleves Mediterrán tört burgonya</p> <p>En: 2936 kJ (701 kCal) Zsír: 26,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,0 g Cukor: 4,3 g Feh: 37,2 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,8,9,10</p>
Uzsonna	<p>Óvári sajt 30% Delma light margarin 20% Rozsos zsemle</p> <p>En: 809 kJ (193 kCal) Zsír: 17,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,9 g Só: 1,2 g Allergének:1,7</p>	<p>Főtt tojás kísékezés Delma light margarin 20% TV paprika Rozsos kenyér</p> <p>En: 1101 kJ (263 kCal) Zsír: 7,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 3,8 g Feh: 8,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,3</p>	<p>Sertés párizsi Delma light margarin 20% Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 1205 kJ (288 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Sajtkrém snidlinges Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 1195 kJ (285 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Sajtos pogácsa kísékezéshez Alma</p> <p>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</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.-Rákóc 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