



Hungast Vital Kft.  
5104 Aquincumi Étterem

**Étlap**  
2018 10. hét  
2018.03.05.-2018.03.11.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Gépsonka Vaj Rozsos kenyér Tej 1,5 %  En: 2067 kJ ( 494 kCal) Zsír: 23,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,0 g Cukor: 4,6 g Feh: 18,3 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Briós Kakaó házi  En: 1539 kJ ( 368 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 2,1 g Feh: 15,7 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 %  En: 1619 kJ ( 387 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,5 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7	Vaníliás krémtürő Zsúrkenyér Tea zöld friss citrom  En: 985 kJ ( 235 kCal) Zsír: 1,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 14,2 g Feh: 9,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Trappista sajt 40% Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Tea vadmálna  En: 2016 kJ ( 482 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 6,1 g Feh: 16,4 g Só: 1,9 g Allergének:1,7	Marha párizsi Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Tea eper tejszínes  En: 1298 kJ ( 310 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 8,9 g Só: 2,7 g Allergének:1,6,7	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal Penne z.fűsz.füst.sajtmártása Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin  En: 3488 kJ ( 833 kCal) Zsír: 24,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 40,7 g Só: 3,9 g Allergének:1,3,7,9,12	Tojásleves Borsos sertéstokány Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  En: 2900 kJ ( 693 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,9 g Cukor: 4,1 g Feh: 36,3 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,7,9	Zöldborsóleves vajas galuskáva Tört burgonya Köményes sertéssült Céklasaláta  En: 2922 kJ ( 698 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,8 g Cukor: 4,2 g Feh: 33,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9,12	Lencsekrémleves Pírtott magvak Finomfőzelék Dinófigurás vagdalt  En: 3300 kJ ( 788 kCal) Zsír: 30,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,1 g Cukor: 9,3 g Feh: 38,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7,9,10,11	Gyümölcsleves Pírtott pulykacsikok Csemege uborka Párolt rizs (előgőzölt)  En: 2715 kJ ( 649 kCal) Zsír: 17,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,5 g Cukor: 14,2 g Feh: 27,4 g Só: 0,7 g Allergének:7	Tárkonyos pulykaragu leves Nudli morzsás Mandarin  En: 3093 kJ ( 739 kCal) Zsír: 18,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,6 g Cukor: 12,7 g Feh: 27,7 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,7,9	
Uzsonna	Kenőmájás Félbarna kenyér  En: 1155 kJ ( 276 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,0 g Só: 1,9 g Allergének:1	Delma light margarin 20% Zsemle Csemege szalámi Kígyóuborka  En: 1088 kJ ( 260 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 1,1 g Allergének:1,6	Félbarna kenyér TV paprika Sajtkrém snidlinges  En: 1175 kJ ( 281 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Delma light margarin 20% Főtt tojás Zsemle Kígyóuborka  En: 1149 kJ ( 274 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,6	Pizzás táska kisétk.  En: 826 kJ ( 197 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Meggyes pite  En: 1281 kJ ( 306 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,6 g Cukor: 40,6 g Feh: 5,7 g Só: 0,0 g Allergének:1,3,7	

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