

Étlap

2018 2. hét

2018.01.08.-2018.01.14.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozs kenyér Tea vadcsersesznye En: 1278 kJ (305 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,8 g Só: 1,9 g Allergének:1	Gépsonka Vaj Rozsos kenyér Tea ősziarck En: 1677 kJ (401 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,7 g Cukor: 10,7 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Tea almás fahéjas En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 6,1 g Feh: 14,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	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	Teljeskiőrlésű zsemle Delma light margarin 20% Tej 1,5 % Főtt tojás En: 1710 kJ (409 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,1 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,6,7
Ebéd	Mustáros csirkeragu leves Almás diós zabpehelykása Teljes kiőrlésű kenyér En: 3439 kJ (821 kCal) Zsír: 22,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,6 g Cukor: 20,0 g Feh: 36,7 g Só: 1,8 g Allergének:1,7,8,9,10	Daragaluskaleves Sült baromfi virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 2914 kJ (696 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,0 g Cukor: 1,1 g Feh: 36,8 g Só: 3,3 g Allergének:1,3,9	Paradicsomleves betűtészteval Párolt rizs Céklsaláta Fokhagymás rozmaringos csirkef En: 3181 kJ (760 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,1 g Cukor: 14,4 g Feh: 33,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,9	Zöldségleves eperlevéllel Fasírtgolyó baromfi Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 3677 kJ (878 kCal) Zsír: 35,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,5 g Cukor: 1,1 g Feh: 27,3 g Só: 3,7 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11,12	Meggyleves Tarhonyás sertéspörölt Káposztasaláta En: 2941 kJ (703 kCal) Zsír: 19,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,1 g Cukor: 23,7 g Feh: 30,9 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Tonhalkrém Zsemle TV paprika En: 1013 kJ (242 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,4,6,10	Edámi sajt 40% Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Pritaminpaprika En: 1448 kJ (346 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 16,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Marha párizsi Delma light margarin 20% Házi kenyér En: 1241 kJ (296 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7	Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Paradicsom Csirkemell sonka En: 1056 kJ (252 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Sajtos pogácsa kísértkezéshez Mandarin En: 1046 kJ (250 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 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