



Hungast Vital Kft.  
5104 Aquincumi Étterem

**Étlap**  
2018 21. hét  
2018.05.21.-2018.05.27.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gabonapehely Tej 1,5 %  En: 1119 kJ ( 267 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Főtt tojás Delma light margarin 20% Teljeskiörlésű zsemle Tea almás fahéjas TV paprika  En: 1345 kJ ( 321 kCal) Zsír: 10,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6	Kockasajt Kifli Tea ősziarck  En: 1127 kJ ( 269 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 6,1 g Feh: 8,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Csirke kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér Tej 1,5 %  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
Ebéd		Csirkemájgaluska leves Diós metélt Teljes kiörlésű kenyér  En: 3981 kJ ( 951 kCal) Zsír: 22,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 143,0 g Cukor: 13,5 g Feh: 38,9 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,8,9	Zöldséges tarhonyaleves Serpényös burgonya baromfi vir Uborka saláta Teljes kiörlésű kenyér  En: 2871 kJ ( 686 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,9 g Cukor: 3,6 g Feh: 28,0 g Só: 3,8 g Allergének:1,3,9,12	Póréhagymás burgonyaleves Sárgarépa korong Sajttal töltött csirkegolyó Zöldborsófőzelék  En: 3496 kJ ( 835 kCal) Zsír: 36,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,7 g Cukor: 13,0 g Feh: 30,4 g Só: 2,6 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11,12	Fahéjas szilvaleves Bulguros bazsalikomos csirke Friss kevert saláta  En: 2732 kJ ( 653 kCal) Zsír: 16,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,2 g Cukor: 20,5 g Feh: 30,5 g Só: 0,6 g Allergének:1,7,9
Uzsonna		Körözött Házi kenyér Kaliforniai paprika  En: 1126 kJ ( 269 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,0 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Joghurt gyümölcsös Kifli  En: 1472 kJ ( 352 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Vajkrém magyaros Kígyóuborka Teljes kiörlésű kenyér  En: 1091 kJ ( 261 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,4 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Magvas pogácsa Alma  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

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

2018.04.24. 12:15:42