



Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Étlap
2018 22. hét
2018.05.28.-2018.06.03.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zalai felvágott Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Tea vadcsersznye En: 1213 kJ (290 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,4 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Tea eper ginkgo En: 1213 kJ (290 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 13,4 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,4,10	Pulyka sonka Delma light margarin 20% Rozs kenyér Tea vadcsersznye En: 1167 kJ (279 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,9 g Cukor: 6,4 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Tejeskávé Főtt tojás Delma light margarin 20% Félbarna kenyér En: 1953 kJ (466 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,0 g Cukor: 11,3 g Feh: 19,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,7	Zsúrkenyér Gyümölcsíz Tej 1,5 % En: 1352 kJ (323 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,0 g Cukor: 8,0 g Feh: 13,5 g Só: 1,2 g Allergének:1,7
Ebéd	Csirkegulyás leves Túrós gombóc Teljeskiőrlésű kenyér ebédre Vanília öntet En: 3883 kJ (927 kCal) Zsír: 26,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,3 g Cukor: 15,5 g Feh: 51,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7,9,12	Köménymaglevés Pírtott kenyér kocka Chilis bab Teljeskiőrlésű kenyér ebédre En: 3483 kJ (832 kCal) Zsír: 25,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,0 g Cukor: 4,0 g Feh: 38,9 g Só: 2,2 g Allergének:1,9	Eszterházi krémleves Bolognai makaróni En: 3119 kJ (745 kCal) Zsír: 31,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,2 g Cukor: 4,9 g Feh: 31,4 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7,9,10	Reszelt tésztaleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 2734 kJ (653 kCal) Zsír: 22,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,6 g Cukor: 4,1 g Feh: 35,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9	Paradicsomleves betűtésztával Rántott csirkemell Gasztro Párolt rizs (előgőzölt) Kovászos uborka En: 3189 kJ (762 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,3 g Cukor: 14,4 g Feh: 29,8 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11
Uzsonna	Vajkrém natur Zsemle TV paprika En: 1181 kJ (282 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Mozzarella sajt Delma light margarin 20% Fehér kenyér Sárgarépa csíkok En: 1377 kJ (329 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,7 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	Teljeskiőrlésű kifli Sajtkrém natur Pírtott szezámag En: 1647 kJ (393 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,8 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7,11	Fahéjas csiga Alma En: 1166 kJ (278 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,0 g Allergének:1,3,7	Kockasajt Teljeskiőrlésű kifli En: 1199 kJ (286 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 1,8 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.-szezámag 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