



Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Étlap
2018 24. hét
2018.06.11.-2018.06.17.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Félbarna kenyér Kenőmájás TV paprika En: 1904 kJ (455 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,6 g Cukor: 11,3 g Feh: 18,9 g Só: 2,2 g Allergének:1,7	Mozzarella sajt Delma light margarin 20% Tea eper tejszínes Zsemle En: 1338 kJ (320 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,1 g Só: 0,7 g Allergének:1,6,7	Gyümölcsös krémtúró Zsúrkenyér Tea zöld friss citrom En: 1003 kJ (240 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,6 g Cukor: 15,5 g Feh: 8,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Félbarna kenyér Tea vadmalna Delma light margarin 20% Főtt tojás En: 1344 kJ (321 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,1 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,3	Zalai felvágott Delma light margarin 20% Rozs kenyér TV paprika Tej 1,5 % En: 1637 kJ (391 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Palócleves sertéshússal Tejberizs Teljes kiőrlésű kenyér Fahéjas barnacukor En: 3038 kJ (726 kCal) Zsír: 15,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,9 g Cukor: 8,2 g Feh: 29,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,7,9	Húsleves cérnamellettel Almás rebarbara mártás Kuszkusz Főtt sertés karaj En: 2880 kJ (688 kCal) Zsír: 14,8 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 94,8 g Cukor: 10,8 g Feh: 39,8 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,9	Gombaleves vajos galuskával Panírozott halrúd Tört burgonya Káposztasaláta En: 2941 kJ (703 kCal) Zsír: 24,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,5 g Cukor: 9,5 g Feh: 23,7 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,4,7,9,12	Brokkoli krémleves Piritott magvak Pincepörkölt sertéshússal Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér En: 3265 kJ (780 kCal) Zsír: 28,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,1 g Cukor: 0,6 g Feh: 39,4 g Só: 1,9 g Allergének:1,7,9,11,12	Paradicsomleves betűszéttel Óvári sertésszelet Rizi-bizi Tavaszi saláta En: 3611 kJ (862 kCal) Zsír: 25,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,4 g Cukor: 20,1 g Feh: 40,8 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,6,7,9
Uzsonna	Sajtos rúd a. Alma En: 1424 kJ (340 kCal) Zsír: 20,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Diákcsemege Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka En: 1301 kJ (311 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,9 g Allergének:1	Vaj Teljeskiőrlésű zsemle (K kisét) Paradicsom En: 1377 kJ (329 kCal) Zsír: 17,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,8 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Baromfi párizsi Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika En: 1212 kJ (290 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Kockasajt Teljeskiőrlésű kifli kisétkezé 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.-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