

Étlap

2018 3. hét

2018.01.15.-2018.01.21.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Félbarna kenyér Tej 1,5 % Vajkrém magyaros En: 1565 kJ (374 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Foszlós kalács Karamellás tej En: 1654 kJ (395 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,2 g Cukor: 11,3 g Feh: 14,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,6,7	Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Baromfi párizsi Tea vadcseresznye En: 1302 kJ (311 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	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	Pulyka sonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 % En: 1564 kJ (374 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,7 g Cukor: 0,2 g Feh: 19,1 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós barnacukor Alma En: 3151 kJ (753 kCal) Zsír: 13,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 123,9 g Cukor: 13,6 g Feh: 32,1 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,9,12	Reszelt tészta leves Sült baromfi virsli Szárzabb főzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 3233 kJ (772 kCal) Zsír: 21,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,1 g Cukor: 4,1 g Feh: 37,5 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,7,9	Karalábé krémleves Pirított magvak Bácskai rizses sertéshús Céklasaláta En: 3435 kJ (820 kCal) Zsír: 29,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,1 g Cukor: 4,3 g Feh: 35,9 g Só: 0,6 g Allergének:7,9,11	Orjaleves finommetélttel Paradicsomos káposzta Fasírtgolyó baromfi Teljes kiőrlésű kenyér En: 3613 kJ (863 kCal) Zsír: 38,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,3 g Cukor: 7,7 g Feh: 32,0 g Só: 4,0 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11	Sárgaborsó krémleves Pirított kenyér kocka Rántott halfilé Vajas burgonya Csemege uborka En: 2894 kJ (691 kCal) Zsír: 17,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,3 g Cukor: 0,7 g Feh: 39,0 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,4,7,9,12
Uzsonna	Zalai felvágott Delma light margarin 20% Sárgarépa csíkok Zsemle En: 1054 kJ (252 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Vaj Félbarna kenyér Főtt tojás Kígyóuborka En: 1707 kJ (408 kCal) Zsír: 22,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,7 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,7	Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Félbarna kenyér En: 1423 kJ (340 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,7 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Csemege szalámi Félbarna kenyér Delma light margarin 20% Pritaminpaprika En: 1193 kJ (285 kCal) Zsír: 9,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,3 g Só: 1,6 g Allergének:1	Mandarin Korpás pogácsa En: 962 kJ (230 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,1 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.-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.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek