

Étlap

2018 4. hét

2018.01.22.-2018.01.28.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kenőmájás Császárszemle Tej 1,5 % En: 1599 kJ (382 kCal) Zsír: 15,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,8 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Félbarna kenyér Vajkrém natur Kakaó házi En: 1864 kJ (445 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,8 g Cukor: 2,1 g Feh: 15,9 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Sajtos rúd a. Tejeskávé En: 2057 kJ (491 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,2 g Cukor: 11,3 g Feh: 13,2 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7	Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Körözött Tea zöld friss citrom En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 6,1 g Feh: 14,2 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Főtt tojás Delma light margarin 20% Tej 1,5 % Teljeskiőrlésű zsemle Sárgarépa csíkok En: 1761 kJ (421 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,6,7
Ebéd	Csirkegaluska leves Teljes kiőrlésű kenyér Füst.sajtos makaróni,zöldf.tej Mandarin En: 3425 kJ (818 kCal) Zsír: 20,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 112,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,5 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,7,9	Lebbencs leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma En: 2684 kJ (641 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,8 g Só: 3,3 g Allergének:1,3,7,9,12	Zöldséges árpagyöngyleves Sajtos csirkemell Karottás, kukoricás rizs En: 2662 kJ (636 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,7 g Cukor: 0,5 g Feh: 40,1 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9	Póréhagymás burgonyaleves Sárgarépa korong Eszterházy sertésragu Spagetti En: 3012 kJ (719 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,3 g Cukor: 4,5 g Feh: 31,6 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,7,9,10,12	Zöldbableves tejfőlés Bulguros bazsalikomos csirke Csemege uborka En: 2222 kJ (531 kCal) Zsír: 19,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Gyümölcsíz Zsúrkenyér Vaj En: 1459 kJ (348 kCal) Zsír: 17,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,0 g Cukor: 8,0 g Feh: 5,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Gyümölcsös krémtúró Fehér kenyér En: 933 kJ (223 kCal) Zsír: 1,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,1 g Cukor: 1,4 g Feh: 10,5 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Gépsonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka En: 1116 kJ (267 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 0,7 g Feh: 10,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Óvári sajt 30% Delma light margarin 20% Rozsos kenyér En: 1411 kJ (337 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,1 g Cukor: 3,8 g Feh: 17,0 g Só: 1,9 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

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

2018.01.17. 14:24:51