

Étlap

2017 42. hét

2017.10.16.-2017.10.22.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kockasajt Kígyóuborka Tea zöld friss citrom Zsemle En: 1305 kJ (312 kCal) Zsír: 10,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	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	Kukoricapehely Tej 1,5 % En: 1140 kJ (272 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,3 g Allergének:7	Edámi sajt 40% Delma light margarin 20% Teljes kiörlésű kenyér Kígyóuborka Tea vadcsereznye En: 1568 kJ (374 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 16,7 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Főtt tojás Delma light margarin 20% Teljes kiörlésű kenyér TV paprika Tej 1,5 % En: 1764 kJ (421 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,9 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7
Ebéd	Sertésragu leves Teljes kiörlésű kenyér Gránátos kocka Csemege uborka En: 3250 kJ (776 kCal) Zsír: 15,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,6 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,7,9	Tojásleves Debreceni aprópecsenye Párolt rizs Alma En: 2831 kJ (676 kCal) Zsír: 25,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,9 g Só: 1,2 g Allergének:3,9	Tárkonyos zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártás Vajas burgonya 1/2 adag Teljes kiörlésű kenyér En: 3631 kJ (867 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,6 g Cukor: 15,6 g Feh: 29,2 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9	Magyaros karfiolleves Tarhonyás sertéspörölt Céklasaláta En: 2389 kJ (571 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,4 g Cukor: 0,6 g Feh: 31,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,9	Póréhagymás burgonyakréMLEVES Pulyka fasírt Lencsefőzelék Teljes kiörlésű kenyér En: 4040 kJ (965 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 142,3 g Cukor: 7,1 g Feh: 48,2 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,7,9,10
Uzsonna	Turista szalámi Delma light margarin 20% Félbarna kenyér En: 1161 kJ (277 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,6 g Só: 1,6 g Allergének:1	Teljes kiörlésű kenyér Lilahagyma Körözött En: 1076 kJ (257 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,2 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Köményes sajt 25% Zsemle Sárgarépa saláta (szendvicshez) En: 1333 kJ (318 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,9 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,6,7,10	Sertés párizsi Delma light margarin 20% Paradicsom Félbarna kenyér En: 1204 kJ (288 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Joghurt natur 125 g-os Kifli En: 930 kJ (222 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,0 g Só: 1,0 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