

# Étlap

2017 47. hét

2017.11.20.-2017.11.26.

Hungast Vital Kft.  
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Rozsos kenyér Pritaminpaprika Tea vadmalna Sajtkrém snidlinges  En: 1303 kJ ( 311 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Kuglóf Forró csokoládé  En: 1674 kJ ( 400 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,4 g Cukor: 4,6 g Feh: 17,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Félbarna kenyér Sajtkrém natur Tej 1,5 %  En: 1746 kJ ( 417 kCal) Zsír: 14,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,8 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	Gabonapehely Tej 1,5 %  En: 1119 kJ ( 267 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tea zöld friss citrom Kígyóuborka  En: 1172 kJ ( 280 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,7 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Fejlett bableves füstölt hússa Félbarna kenyér Szilvás gombóc Fahéjas barnacukor  En: 3541 kJ ( 846 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 148,9 g Cukor: 7,3 g Feh: 28,1 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,9	Csontleves Hüsgombóc Paradicsommártás Vajas burgonya 1/2 adag Teljeskiőrlésű kenyér ebédre  En: 3402 kJ ( 813 kCal) Zsír: 21,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,0 g Cukor: 14,8 g Feh: 32,3 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9	Zöldborsókrémleves Píritott kenyér kocka Baconos paprikás tilápia filé Csavart csötészta Banán  En: 2996 kJ ( 716 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 112,3 g Cukor: 6,6 g Feh: 40,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,4,7,9	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  En: 3278 kJ ( 783 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 45,6 g Só: 2,3 g Allergének:1,9	Fahéjas szilvaleves Majorannás pulykatokány Párolt rizs Csemege uborka  En: 2989 kJ ( 714 kCal) Zsír: 14,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,3 g Cukor: 20,5 g Feh: 28,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Turista szalámi Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle  En: 1138 kJ ( 272 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,4 g Allergének:1,6	Diós burkifli kísétkezésre Alma  En: 1064 kJ ( 254 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,6,7,8	Tojáskrém Teljeskiőrlésű zsemle Kígyóuborka  En: 964 kJ ( 230 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,3 g Feh: 8,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6,10	Félbarna kenyér Paradicsom Vajkrém natur  En: 1280 kJ ( 306 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Joghurt gyümölcsös kísétkezés Kifli  En: 987 kJ ( 236 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 0,8 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