

Étlap

2017 49. hét

2017.12.04.-2017.12.10.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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	Teljes kiörlésű kenyér TV paprika Körözött Tea zöld friss citrom En: 1199 kJ (286 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 6,1 g Feh: 14,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Gépsonka Delma light margarin 20% Teljes kiörlésű kenyér Tej 1,5 % En: 1606 kJ (384 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,6 g Cukor: 0,7 g Feh: 19,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7	Gyümölcsíz Delma light margarin 20% Zsúrkenyér Tej 1,5 % En: 1500 kJ (358 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,1 g Cukor: 8,0 g Feh: 13,6 g Só: 1,2 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
Ébéd	Frankfurti leves Mákos kevert Csoki öntet Teljes kiörlésű kenyér En: 4157 kJ (993 kCal) Zsír: 40,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 123,4 g Cukor: 17,6 g Feh: 30,5 g Só: 2,7 g Allergének:1,3,7,8,9	Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Zöldséges tarhonyaleves Félbarna kenyér En: 3015 kJ (720 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 121,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 24,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9,12	Szegfűszeges almaleves Panírozott halrúd Zöldséges bulgur Vitaminsaláta Csoki mikulás En: 3256 kJ (778 kCal) Zsír: 18,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,1 g Cukor: 23,4 g Feh: 25,7 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,4,7,9	Zöldborsóleves vajas galuskával Milánói makaróni En: 3057 kJ (730 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,8 g Cukor: 9,0 g Feh: 35,9 g Só: 2,8 g Allergének:1,3,6,7,9	Orjaleves finommetélttel Savanyú vetreze sertéshússal Párolt rizs En: 2826 kJ (675 kCal) Zsír: 20,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,0 g Cukor: 1,4 g Feh: 35,1 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,7,9,10
Uzsonna	Főtt tojás kísétkezés Delma light margarin 20% Rozsos kenyér TV paprika En: 1101 kJ (263 kCal) Zsír: 7,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 3,8 g Feh: 8,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,3	Kakaós csiga kísétk. Mandarin En: 1089 kJ (260 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,6,7	Házi kenyér Vajkrém magyaros Lilahagyma En: 1135 kJ (271 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Csirke kenőmájás Teljes kiörlésű kenyér Kígyóborka En: 1186 kJ (283 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,9 g Só: 2,0 g Allergének:1	Kockasajt Teljeskiörlésű kifli TV paprika En: 1224 kJ (292 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,6 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