

Étlap

2018 5. hét

2018.01.29.-2018.02.04.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tea zöld friss citrom</p> <p>En: 1553 kJ (371 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,9 g Cukor: 6,1 g Feh: 16,4 g Só: 1,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Kígyóuborka Tea ősziarck Csemege szalámi</p> <p>En: 1298 kJ (310 kCal) Zsír: 9,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,3 g Só: 1,6 g Allergének:1</p>	<p>Gabonapehely teljeskiőrlésű Tej 1,5 %</p> <p>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</p>	<p>Sajtkrém natur Rozsos kenyér Tea vadmalna</p> <p>En: 1370 kJ (327 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 10,0 g Feh: 9,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Joghurt natur 3% Teljeskiőrlésű zsemle</p> <p>En: 1102 kJ (263 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Verdi kedvenclevese sertéshúss Mákos nudli Narancs</p> <p>En: 3569 kJ (852 kCal) Zsír: 26,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,3 g Cukor: 19,0 g Feh: 30,8 g Só: 2,4 g Allergének:1,9,12</p>	<p>Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Csontleves Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 3330 kJ (795 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,4 g Cukor: 1,1 g Feh: 41,3 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,9,12</p>	<p>Eszterházi krémleves p.tökmagg Panírozott halrúd Párolt rizs (előgőzölt) Joghurtos mexikói saláta 1/2ad</p> <p>En: 3441 kJ (822 kCal) Zsír: 30,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,7 g Cukor: 4,9 g Feh: 29,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,4,7,9,10</p>	<p>Karottás bulgurleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 2563 kJ (612 kCal) Zsír: 13,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,7 g Cukor: 9,0 g Feh: 22,2 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7,9,12</p>	<p>Paradicsomleves betűtészteval Majorannás csirkecomb Petrezselymes rizs Csemege uborka</p> <p>En: 3325 kJ (794 kCal) Zsír: 20,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,4 g Cukor: 14,4 g Feh: 39,0 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,9</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka Delma light margarin 20% Császárszemle</p> <p>En: 965 kJ (231 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,1 g Só: 1,2 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Delma light margarin 20% Kifli Főtt tojás</p> <p>En: 972 kJ (232 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Kockasajt Teljeskiőrlésű zsemle Pritaminpaprika</p> <p>En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Zalai felvágott Vaj Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p>En: 1577 kJ (377 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Korpás pogácsa Mandarin</p> <p>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</p>

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