



Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Étlap
2018. 6. hét
2018.02.05.-2018.02.11.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Baromfi párizsi Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tea őszibarck En: 1302 kJ (311 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Zsemle Kígyóuborka Körözött Tej 1,5 % En: 1469 kJ (351 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Briós Tejescskvé En: 1649 kJ (394 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,6 g Cukor: 11,3 g Feh: 14,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Pritaminpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Főtt tojás Tej 1,5 % Delma light margarin 20% En: 1774 kJ (424 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,8 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,7	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Tea csipkebogyó En: 1285 kJ (307 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,9 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,7 g Só: 1,9 g Allergének:1
Ebéd	Csirkemájgaluska leves Túrós tészta Alma En: 3351 kJ (800 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,3 g Cukor: 18,0 g Feh: 41,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9	Tojásleves Lecsós sertésragu Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 2939 kJ (702 kCal) Zsír: 27,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,8 g Cukor: 4,9 g Feh: 34,2 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7,9	Karfiollevés tejfölös Kukoricamorzsás csirkemell csí Vegyes vágott savanyúság Vajas burgonya En: 3073 kJ (734 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,5 g Cukor: 0,6 g Feh: 26,3 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11,12	Húsleves csigatésztaival Fasírtgolyó baromfi Fejtett babfőzelék Félbarna kenyér En: 4236 kJ (1012 kCal) Zsír: 37,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,5 g Cukor: 2,6 g Feh: 44,5 g Só: 3,8 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11	Zöldborsóleves vajas galuskáva Pirított pulykacskók Petrezselymes burgonya Céklasaláta En: 2420 kJ (578 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,7 g Cukor: 4,2 g Feh: 32,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,7,9,12
Uzsonna	Delma light margarin 20% Trappista sajt 40% Zsemle En: 1328 kJ (317 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Gépsonka Vaj Rozsos kenyér En: 1562 kJ (373 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 4,6 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Teljes kiőrlésű kenyér Libazsír Alma En: 1446 kJ (345 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,2 g Só: 1,1 g Allergének:1	Vaniliás krémtúró Zsúrkenyér En: 871 kJ (208 kCal) Zsír: 1,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 8,0 g Feh: 9,5 g Só: 1,0 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