



Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Étlap
2018 7. hét
2018.02.12.-2018.02.18.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém natur Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 % En: 1771 kJ (423 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,1 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Delma light margarin 20% Rozsos kenyér Kígyóuborka Tea vadcsereznye En: 1242 kJ (297 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 10,0 g Feh: 9,6 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 % En: 1603 kJ (383 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,9 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,4,7,10	Kukoricapehely Kakaó házi En: 1249 kJ (298 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,6 g Cukor: 2,1 g Feh: 13,0 g Só: 0,3 g Allergének:7	Teljes kiőrlésű kenyér Körözött Tea zöld friss citrom En: 1174 kJ (280 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 14,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,7
Ebéd	Csokonaileves sertéshússal Diós metélt Narancs En: 3263 kJ (779 kCal) Zsír: 27,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,0 g Cukor: 14,3 g Feh: 30,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,8,9,10,12	Reszelt tésztalevés Pulykapörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 3477 kJ (830 kCal) Zsír: 25,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,9 g Cukor: 13,0 g Feh: 43,9 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9	Sütötök krémleves p.tökmaggal Párolt rizs (előgőzölt) Csemege uborka Rántott csirkemell Gasztro En: 3298 kJ (788 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,6 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11	Magyaros zellerleves Sertéstokány Karfiolos burgonyafőzelék Félbarna kenyér En: 3033 kJ (724 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,2 g Só: 2,6 g Allergének:1,3,7,9,12	Csontleves Penne piedone En: 3166 kJ (756 kCal) Zsír: 30,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,3 g Cukor: 3,6 g Feh: 39,4 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,6,7,9,10
Uzsonna	Marha párizsi Delma light margarin 20% Zsemle En: 1089 kJ (260 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,4 g Só: 2,2 g Allergének:1,6,7	Márványsajtkrém Félbarna kenyér En: 1150 kJ (275 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Trappista sajt 40% Kifli Pritaminpaprika Delma light margarin 20% En: 1191 kJ (284 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Főtt tojás Delma light margarin 20% Sárgarépa csíkok Teljeskiőrlésű zsemle En: 1256 kJ (300 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6	Zabpehelykeksz Mandarin En: 1098 kJ (262 kCal) Zsír: 12,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,7 g Só: 0,2 g Allergének:1,3,5,6,7,8

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

2018.02.05. 11:23:21