



Hungast Vital Kft.  
5104 Aquincumi Étterem

**Étlap**  
2018 9. hét  
2018.02.26.-2018.03.04.

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Pulyka sonka Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Tej 1,5 %</p> <p>En: 1564 kJ ( 374 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,7 g Cukor: 0,2 g Feh: 19,1 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Sajtkrém natur Félbarna kenyér Tea vadcseresznye</p> <p>En: 1356 kJ ( 324 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,7</p>	<p>Kukoricapehely Tej 1,5 %</p> <p>En: 1140 kJ ( 272 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Óvári sajt 30% Delma light margarin 20% Rozsos kenyér Tea eper tejszínes</p> <p>En: 1526 kJ ( 364 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 10,0 g Feh: 17,1 g Só: 1,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Sertés párizsi Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminpaprika Tea ősziarck</p> <p>En: 1330 kJ ( 318 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,9 g Cukor: 6,1 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Amerikai kukoricás csirkeragul Rozsos kenyér Darás metélt eperlekvárral Alma</p> <p>En: 3650 kJ ( 872 kCal) Zsír: 16,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 142,8 g Cukor: 12,9 g Feh: 37,7 g Só: 2,6 g Allergének:1,3,7,9,12</p>	<p>Zöldbableves Tört burgonya Panírozott halrúd Csemege uborka</p> <p>En: 2497 kJ ( 596 kCal) Zsír: 23,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,4,9,12</p>	<p>Magyaros zellerleves Sertés tokány stroganoff módra Párolt rizs (előgőzölt) Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 3238 kJ ( 773 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,2 g Cukor: 1,4 g Feh: 31,8 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9,10</p>	<p>Reszelt tésztaleves Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p>En: 2280 kJ ( 545 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,8 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Píritott kenyér kocka Sajttal töltött csirkegolyó Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p>En: 3474 kJ ( 830 kCal) Zsír: 34,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,0 g Cukor: 6,0 g Feh: 22,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11</p>
Uzsonna	<p>Félbarna kenyér Főtt tojás Delma light margarin 20% Kígyóuborka</p> <p>En: 1244 kJ ( 297 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,7 g Só: 1,1 g Allergének:1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Vaj Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 1651 kJ ( 394 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Fehér kenyér Lilahagyma Körözött</p> <p>En: 1069 kJ ( 255 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Zabpehelykeksz Mandarin</p> <p>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</p>	<p>Joghurt gyümölcsös Kifli</p> <p>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</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