



## Heti étlap 2016.05.16. - 2016.05.20.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Eper	Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Erdei gyümölcsös szelet	Citromos kertileves, Bakonyi sertésragu, galuska, alma	Zöldséges húsgaluska leves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Tejfölös uborkasaláta
		Energia: 613,70 Kcal / 2 565,27 KJ	Energia: 635,89 Kcal / 2 658,02 KJ	Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ	Energia: 684,92 Kcal / 2 862,97 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		36,25 g    23,97 g    9,03 g	25,08 g    20,07 g    1,96 g	28,14 g    23,23 g    4,31 g	34,82 g    21,99 g    5,42 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	61,89 g    0,69 g    2,29 g	88,66 g    2,01 g    2,58 g	73,56 g    0,00 g    3,35 g	85,47 g    4,08 g    2,86 g	
	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,4,7,9	
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Eper	Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Erdei gyümölcsös szelet	Citromos kertileves, Bakonyi sertésragu, galuska, alma	Zöldséges húsgaluska leves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Tejfölös uborkasaláta
		Energia: 798,16 Kcal / 3 336,31 KJ	Energia: 879,83 Kcal / 3 677,69 KJ	Energia: 788,51 Kcal / 3 295,97 KJ	Energia: 819,60 Kcal / 3 425,93 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
48,86 g    31,11 g    12,07 g		35,15 g    23,62 g    2,76 g	37,99 g    29,55 g    5,91 g	41,55 g    24,00 g    5,96 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
79,05 g    0,98 g    3,46 g	130,69 g    3,00 g    3,68 g	88,94 g    0,00 g    4,96 g	107,66 g    5,08 g    2,72 g		
1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,4,7,9		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
vezet    séf

Babos Mária  
ügyvezet

Üzemeltet : Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1./ Tel: 30-483-9880/

