



Heti étlap 2016.05.30. - 2016.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Eper			Tojásleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Frankfurti leves, Csirkemell roston, Mexikói zöldböret, Bulgur			Húsleves, lúdgége tészta, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Meggyes rétes			Zöldborsóleves, Halpaprikás, galuska, Gyümölcsös túró rudi		
		Energia: 620,33 Kcal / 2 592,98 Kj			Energia: 644,83 Kcal / 2 695,39 Kj			Energia: 632,70 Kcal / 2 644,69 Kj			Energia: 629,60 Kcal / 2 631,73 Kj			Energia: 682,22 Kcal / 2 851,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,46 g	24,17 g	8,29 g	32,09 g	21,08 g	5,60 g	41,19 g	20,16 g	5,11 g	32,76 g	14,56 g	2,87 g	32,51 g	25,72 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,95 g	0,67 g	2,56 g	80,03 g	0,00 g	2,77 g	74,46 g	0,00 g	2,57 g	93,19 g	5,00 g	2,93 g	76,05 g	0,00 g	1,60 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,9,(6),(7),(11)			1,3,4,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Eper			Tojásleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Frankfurti leves, Csirkemell roston, Mexikói zöldböret, Bulgur			Húsleves, lúdgége tészta, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Meggyes rétes			Zöldborsóleves, Halpaprikás, galuska, Gyümölcsös túró rudi		
		Energia: 795,68 Kcal / 3 325,94 Kj			Energia: 757,21 Kcal / 3 165,14 Kj			Energia: 786,03 Kcal / 3 285,61 Kj			Energia: 738,39 Kcal / 3 086,47 Kj			Energia: 805,51 Kcal / 3 367,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
43,23 g		30,56 g	10,88 g	39,53 g	27,93 g	7,45 g	47,33 g	26,85 g	7,17 g	40,66 g	19,10 g	3,98 g	40,71 g	30,95 g	4,58 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,43 g	0,84 g	3,90 g	85,07 g	0,00 g	3,35 g	91,77 g	0,00 g	4,29 g	102,02 g	6,99 g	4,08 g	86,06 g	0,00 g	2,40 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,9,(6),(7),(11)			1,3,4,7,9,(6)				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

