



## Heti étlap 2016.06.06. - 2016.06.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka, körte			Zöldséges májgaluska leves, Húspogácsa, burgonyapüré, őszibarack befőtt			Gulyásleves, Darástészta, Fejessaláta, Bajor rozskenyér			Zöldborsófőzelék, Sült sertéskaraj, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem, Nektarin			Húsleves, Cérnametélt, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 610,57 Kcal / 2 552,18 KJ			Energia: 591,78 Kcal / 2 473,64 KJ			Energia: 656,21 Kcal / 2 742,96 KJ			Energia: 656,82 Kcal / 2 745,51 KJ			Energia: 640,04 Kcal / 2 675,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,32 g	20,93 g	4,57 g	31,03 g	11,96 g	3,54 g	31,34 g	13,17 g	2,31 g	40,35 g	16,15 g	3,78 g	39,89 g	15,08 g	2,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71,95 g	0,00 g	1,76 g	88,40 g	14,00 g	1,99 g	101,86 g	1,98 g	1,23 g	84,38 g	3,35 g	2,28 g	85,79 g	4,10 g	2,34 g	
	1,3,7,10			1,3,7,9			1,3,(6),(7)			1,7,8,(6)			1,3,7,9,11			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka, körte			Zöldséges májgaluska leves, Sertés húspogácsa, burgonyapüré, őszibarack befőtt			Gulyásleves, Darástészta, Fejessaláta, Bajor rozskenyér			Zöldborsófőzelék, Sült sertéskaraj, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem, Nektarin			Húsleves, Cérnametélt, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 705,41 Kcal / 2 948,61 KJ			Energia: 716,99 Kcal / 2 997,02 KJ			Energia: 847,18 Kcal / 3 541,21 KJ			Energia: 750,14 Kcal / 3 135,59 KJ			Energia: 739,72 Kcal / 3 092,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37,53 g		24,74 g	5,45 g	38,77 g	14,73 g	4,40 g	41,66 g	16,83 g	3,14 g	45,37 g	18,73 g	4,26 g	42,69 g	15,59 g	2,12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81,75 g	0,00 g	2,81 g	105,40 g	14,00 g	2,82 g	130,65 g	3,00 g	3,28 g	96,65 g	5,00 g	2,82 g	106,59 g	5,10 g	2,89 g		
1,3,7,10			1,3,7,9			1,3,(6),(7)			1,7,8,(6)			1,3,7,9,11				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
vezet séf

Babos Mária  
ügyvezet

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

