



Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldborsóleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szőlő			Húsleves, eperlevél, Sárgrépa,zeller,fehérrepa, Székelykáposzta , teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, burgonyapüré, Káposztasaláta			Zöldséges húsgaluska leves, Zöldbabfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, Nutribella kókuszos tej, kiőrlésű keksz			Babgulyás, Káposztás tészta, Barackos joghurt		
		Energia: 670,99 Kcal / 2 804,74 KJ			Energia: 629,30 Kcal / 2 630,47 KJ			Energia: 612,72 Kcal / 2 561,17 KJ			Energia: 653,11 Kcal / 2 730,00 KJ			Energia: 716,07 Kcal / 2 993,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,31 g	21,03 g	7,56 g	33,88 g	13,21 g	3,71 g	36,10 g	15,91 g	3,21 g	39,55 g	19,87 g	6,29 g	32,34 g	18,61 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84,41 g	0,67 g	2,52 g	92,86 g	0,00 g	4,47 g	79,63 g	8,69 g	1,43 g	78,20 g	0,40 g	3,12 g	102,80 g	25,24 g	2,39 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(11),(12)			1,3,7,11			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldborsóleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szőlő			Húsleves, eperlevél, Sárgrépa,zeller,fehérrepa, Székelykáposzta , teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, burgonyapüré, Káposztasaláta			Zöldséges húsgaluska leves, Zöldbabfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, Nutribella kókuszos tej, kiőrlésű keksz			Babgulyás, Káposztás tészta, Barackos joghurt		
		Energia: 829,77 Kcal / 3 468,44 KJ			Energia: 695,10 Kcal / 2 905,52 KJ			Energia: 698,48 Kcal / 2 919,65 KJ			Energia: 776,78 Kcal / 3 246,94 KJ			Energia: 871,32 Kcal / 3 642,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
44,09 g		27,53 g	10,10 g	39,42 g	15,60 g	4,62 g	38,37 g	17,33 g	3,73 g	47,37 g	23,95 g	7,27 g	40,98 g	25,22 g	5,19 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,53 g	0,84 g	3,64 g	98,23 g	0,00 g	5,46 g	95,12 g	11,09 g	1,75 g	91,86 g	0,40 g	3,79 g	117,83 g	25,24 g	3,26 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(11),(12)			1,3,7,11			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

