



Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Szőlő		Tavaszi zöldségleves, Burgonyafőzelék, Borsos sertéstokány, Bajor rozskenyér, Köleses almás ökörszem			Hideg gyümölcsleves, Cukkínis csirke rizottó, reszelt sajt, Gyümölcsös zabszelet			Zöldséges májgaluska leves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsös túró rudi			Zöldséges gombaleves, Halfilé mandulás bundában, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta			
		Energia: 663,35 Kcal / 2 772,80 KJ		Energia: 678,89 Kcal / 2 837,76 KJ			Energia: 706,84 Kcal / 2 954,59 KJ			Energia: 642,28 Kcal / 2 684,73 KJ			Energia: 638,52 Kcal / 2 669,01 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,13 g	23,95 g	9,03 g	34,93 g	21,10 g	5,06 g	32,89 g	22,11 g	10,12 g	34,26 g	16,01 g	2,44 g	30,92 g	22,25 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,23 g	0,69 g	2,11 g	83,83 g	0,00 g	2,61 g	91,85 g	14,47 g	1,19 g	88,37 g	2,01 g	3,43 g	81,60 g	4,08 g	3,14 g	
	1,3,7,9		1,3,7,8,9,(6)			1,3,7,(6),(8)			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,8				
	(00046) Felső /11-14/	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Szőlő		Tavaszi Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Borsos sertéstokány, Bajor rozskenyér, Köleses almás ökörszem			Hideg gyümölcsleves, Cukkínis csirke rizottó, reszelt sajt, Gyümölcsös zabszelet			Zöldséges májgaluska leves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsös túró rudi			Zöldséges gombaleves, Halfilé mandulás bundában, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta			
		Energia: 847,81 Kcal / 3 543,85 KJ		Energia: 842,40 Kcal / 3 521,23 KJ			Energia: 911,73 Kcal / 3 811,03 KJ			Energia: 901,88 Kcal / 3 769,86 KJ			Energia: 708,48 Kcal / 2 961,45 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
48,74 g		31,09 g	12,07 g	44,05 g	27,83 g	6,79 g	45,60 g	28,04 g	12,57 g	45,12 g	20,05 g	3,31 g	33,93 g	24,61 g	5,41 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
91,39 g	0,98 g	3,47 g	99,98 g	0,00 g	3,07 g	116,50 g	16,87 g	1,62 g	132,39 g	3,00 g	5,04 g	91,28 g	5,08 g	4,22 g		
1,3,7,9		1,3,7,8,9,(6)			1,3,7,(6),(8)			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,8					

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

