



Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Szilva			Húsleves, betűtészta, Tökfőzelék, Fasírt, graham kenyér, Almáslepény			Zellerkrémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Múzliszelet			Paradicsomleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Csalamádé			Csirkeraguleves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Szőlő		
		Energia: 680,80 Kcal / 2 845,74 KJ			Energia: 707,43 Kcal / 2 957,06 KJ			Energia: 617,69 Kcal / 2 581,94 KJ			Energia: 635,33 Kcal / 2 655,68 KJ			Energia: 587,99 Kcal / 2 457,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,65 g	26,63 g	10,45 g	32,91 g	22,75 g	4,29 g	32,15 g	18,40 g	3,58 g	35,83 g	15,49 g	1,92 g	34,06 g	12,13 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75,91 g	0,00 g	1,00 g	94,34 g	0,00 g	3,02 g	79,76 g	8,00 g	1,90 g	87,68 g	7,55 g	2,97 g	83,39 g	0,00 g	2,99 g	
	1,3,7			1,3,7,9,(5),(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,11			1,3,7,9			
	(00046) Felső /11-14/	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Szilva			Húsleves, betűtészta, Tökfőzelék, Fasírt, graham kenyér, Almáslepény			Zellerkrémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Múzliszelet			Paradicsomleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Csalamádé			Csirkeraguleves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Szőlő		
		Energia: 843,59 Kcal / 3 526,21 KJ			Energia: 833,46 Kcal / 3 483,86 KJ			Energia: 722,12 Kcal / 3 018,46 KJ			Energia: 764,21 Kcal / 3 194,40 KJ			Energia: 714,13 Kcal / 2 985,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
42,48 g		31,03 g	11,70 g	39,90 g	28,34 g	5,86 g	37,46 g	22,04 g	4,30 g	38,99 g	17,31 g	2,09 g	38,44 g	14,85 g	2,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,54 g	0,00 g	1,39 g	106,07 g	0,00 g	4,25 g	92,08 g	9,00 g	2,63 g	112,42 g	11,09 g	2,58 g	103,92 g	0,00 g	3,36 g		
1,3,7			1,3,7,9,(5),(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,11			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/

