

Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Lencsefőzelék, Főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa, körte			Palócleves, Darástészta, Fejessaláta			Spárga krémleves, Levesgyöngy, Csirkemell roston, Sajtmártás, Rizibizi, paradicsomsaláta			Tojásleves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, graham kenyér, Gyümölcsös kocka			Tárkonyos sertésraguleves, Halpaprikás, galuska, alma		
		Energia: 752,56 Kcal / 3 145,70 KJ			Energia: 675,54 Kcal / 2 823,76 KJ			Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ			Energia: 666,82 Kcal / 2 787,31 KJ			Energia: 675,25 Kcal / 2 822,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,84 g	28,33 g	5,24 g	34,24 g	16,69 g	4,08 g	41,24 g	20,54 g	6,39 g	38,75 g	24,93 g	4,29 g	35,43 g	24,45 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,76 g	1,44 g	1,93 g	95,85 g	11,97 g	1,36 g	70,38 g	2,10 g	3,00 g	73,58 g	21,00 g	2,48 g	74,36 g	0,00 g	1,64 g	
	1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,4,7,9			
	(00046) Felső /11-14/	Lencsefőzelék, Főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa, körte			Palócleves, Darástészta, Fejessaláta			Spárga krémleves, Levesgyöngy, Csirkemell roston, Sajtmártás, Rizibizi, paradicsomsaláta			Tojásleves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, graham kenyér, Gyümölcsös kocka			Tárkonyos sertésraguleves, Halpaprikás, galuska, alma		
		Energia: 923,27 Kcal / 3 859,27 KJ			Energia: 851,06 Kcal / 3 557,43 KJ			Energia: 786,18 Kcal / 3 286,23 KJ			Energia: 800,97 Kcal / 3 348,05 KJ			Energia: 793,14 Kcal / 3 315,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
41,04 g		40,70 g	9,55 g	39,95 g	18,79 g	4,35 g	47,78 g	24,41 g	8,33 g	47,54 g	30,53 g	5,51 g	43,39 g	29,35 g	5,69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,22 g	2,00 g	2,56 g	129,05 g	22,98 g	3,85 g	92,80 g	3,00 g	4,21 g	85,41 g	21,00 g	3,18 g	84,03 g	0,00 g	2,55 g		
1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,4,7,9				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

