



Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiörlésű kenyér, sajtos stangli			Zöldséges daragaluska leves, Hentes sertéstokány, Bulgur, Müzliszelet			Tárkonyos sertésraguleves, túrós tészta, tejföl , körte			Paradicsomleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, kukoricás rizs, Tejfölös uborkasaláta			Tárkonyos Vadráguleves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Erdei gyümölcsös szelet		
		Energia: 651,79 Kcal / 2 724,48 KJ			Energia: 620,59 Kcal / 2 594,07 KJ			Energia: 640,65 Kcal / 2 677,92 KJ			Energia: 722,30 Kcal / 3 019,21 KJ			Energia: 732,11 Kcal / 3 060,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		37,22 g	21,75 g	1,96 g	32,82 g	21,23 g	4,19 g	33,14 g	25,25 g	10,21 g	30,55 g	21,94 g	4,89 g	30,06 g	29,41 g	4,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,55 g	3,35 g	3,19 g	77,83 g	4,00 g	2,71 g	68,67 g	0,00 g	1,48 g	99,25 g	9,43 g	2,58 g	89,59 g	0,00 g	3,19 g	
	1,3,7			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiörlésű kenyér, sajtos stangli			Zöldséges daragaluska leves, Hentes sertéstokány, Bulgur, Müzliszelet			Tárkonyos sertésraguleves, túrós tészta, tejföl , körte			Paradicsomleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, kukoricás rizs, Tejfölös uborkasaláta			Tárkonyos Vadráguleves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Erdei gyümölcsös szelet		
		Energia: 816,33 Kcal / 3 412,26 KJ			Energia: 718,59 Kcal / 3 003,71 KJ			Energia: 741,06 Kcal / 3 097,63 KJ			Energia: 860,05 Kcal / 3 595,01 KJ			Energia: 970,25 Kcal / 4 055,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
54,77 g		25,65 g	2,65 g	39,32 g	24,32 g	5,03 g	37,93 g	28,01 g	10,90 g	33,93 g	23,94 g	5,12 g	39,89 g	34,16 g	5,06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,03 g	5,00 g	4,32 g	89,32 g	4,00 g	4,66 g	82,64 g	0,00 g	2,43 g	125,60 g	13,07 g	2,88 g	127,31 g	0,00 g	4,59 g		
1,3,7			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,(6)				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

