



Heti étlap 2016.10.10. - 2016.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Brokkoli krémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Gyümölcsös zabszelet			Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Tökfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Tojásleves, sertésborda tökmagos bundában, Rizibizi, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, barackos,túrós pite			Lencsegulyás, Szilvágombóc, Szőlő		
		Energia: 734,43 Kcal / 3 069,92 KJ			Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ			Energia: 686,05 Kcal / 2 867,69 KJ			Energia: 674,03 Kcal / 2 817,45 KJ			Energia: 713,19 Kcal / 2 981,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,55 g	27,03 g	11,85 g	30,92 g	16,49 g	4,32 g	38,54 g	23,72 g	5,16 g	35,01 g	21,46 g	7,65 g	31,42 g	9,79 g	1,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82,47 g	9,57 g	2,28 g	102,92 g	0,00 g	3,37 g	79,07 g	2,18 g	2,38 g	91,84 g	26,00 g	2,90 g	119,71 g	0,00 g	1,18 g	
	1,3,7,9,(6),(8)			1,3,7,9			1,3,7,(5),(8),(11)			1,3,7,9,(6)			1,3,9,10,(12)			
	(00046) Felső /11-14/	Brokkoli krémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Gyümölcsös zabszelet			Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Tökfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Tojásleves, sertésborda tökmagos bundában, Rizibizi, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, barackos,túrós pite			Lencsegulyás, Szilvágombóc, Szőlő		
		Energia: 918,89 Kcal / 3 840,96 KJ			Energia: 824,86 Kcal / 3 447,91 KJ			Energia: 788,70 Kcal / 3 296,77 KJ			Energia: 786,13 Kcal / 3 286,02 KJ			Energia: 829,16 Kcal / 3 465,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
51,16 g		34,17 g	14,89 g	38,15 g	22,12 g	5,90 g	41,42 g	24,97 g	5,30 g	43,20 g	26,39 g	8,81 g	34,42 g	11,62 g	2,03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,63 g	9,86 g	3,64 g	116,27 g	0,00 g	4,81 g	98,86 g	3,08 g	2,49 g	100,32 g	27,99 g	4,05 g	140,47 g	0,00 g	1,66 g		
1,3,7,9,(6),(8)			1,3,7,9			1,3,7,(5),(8),(11)			1,3,7,9,(6)			1,3,9,10,(12)				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

