



Heti étlap 2016.10.24. - 2016.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karfiollevés, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szilva			Zöldbabfőzelék, Csirke húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Húsleves, Cérnametélt, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Bakonyi sertésragu, galuska, körte			Hagymaleves, reszelt sajt, Kelkáposzta főzelék, Csirkemell roston, graham kenyér, Kókuszkočka			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Csalamádé		
		Energia: 631,04 Kcal / 2 637,75 KJ			Energia: 638,65 Kcal / 2 669,56 KJ			Energia: 662,34 Kcal / 2 768,58 KJ			Energia: 653,51 Kcal / 2 731,67 KJ			Energia: 665,42 Kcal / 2 781,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,50 g	22,26 g	7,71 g	30,87 g	14,55 g	2,89 g	31,68 g	24,19 g	4,62 g	42,04 g	17,43 g	4,98 g	30,19 g	21,57 g	3,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,73 g	0,67 g	2,54 g	95,34 g	0,05 g	2,12 g	76,39 g	0,00 g	2,71 g	84,71 g	0,00 g	2,79 g	86,23 g	2,18 g	3,59 g	
	1,3,7,(6)			1,3,7,(11)			1,3,7,9			1,3,7,(6)			1,3,4,7			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karfiollevés, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szilva			Zöldbabfőzelék, Csirke húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Húsleves, Cérnametélt, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Bakonyi sertésragu, galuska, körte			Hagymaleves, reszelt sajt, Kelkáposzta főzelék, Csirkemell roston, graham kenyér, Kókuszkočka			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Csalamádé		
		Energia: 787,54 Kcal / 3 291,92 KJ			Energia: 785,61 Kcal / 3 283,85 KJ			Energia: 814,83 Kcal / 3 405,99 KJ			Energia: 745,96 Kcal / 3 118,11 KJ			Energia: 771,15 Kcal / 3 223,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
42,30 g		28,48 g	10,19 g	40,16 g	20,75 g	4,20 g	41,44 g	29,89 g	6,15 g	44,82 g	20,46 g	5,32 g	33,58 g	22,72 g	3,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,90 g	0,84 g	3,66 g	108,70 g	0,08 g	3,04 g	91,38 g	0,00 g	4,17 g	97,96 g	0,00 g	3,80 g	106,53 g	3,08 g	3,20 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,(11)			1,3,7,9			1,3,7,(6)			1,3,4,7				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

