



Heti étlap 2016.11.14. - 2016.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós pogácsa			Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Bulgur, Müzliszelet			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl, Mandarin			Zöldséges lencseleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi			Tojásleves, Halfilé mandulás bundában, Rizibizi, Tejfőlös uborkasaláta		
		Energia: 695,40 Kcal / 2 906,77 KJ			Energia: 643,82 Kcal / 2 691,17 KJ			Energia: 679,52 Kcal / 2 840,39 KJ			Energia: 616,97 Kcal / 2 578,93 KJ			Energia: 669,38 Kcal / 2 798,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,13 g	23,84 g	1,97 g	37,87 g	19,13 g	3,80 g	32,79 g	26,79 g	10,45 g	32,87 g	15,61 g	2,12 g	32,70 g	23,79 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79,51 g	3,35 g	2,70 g	83,29 g	4,00 g	2,81 g	75,23 g	0,00 g	0,99 g	86,72 g	2,01 g	3,96 g	79,78 g	4,08 g	2,40 g	
	1,3,7			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,8			
	(00046) Felső /11-14/	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós pogácsa			Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Bulgur, Müzliszelet			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl, Mandarin			Zöldséges lencseleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi			Tojásleves, Halfilé mandulás bundában, Rizibizi, Tejfőlös uborkasaláta		
		Energia: 859,94 Kcal / 3 594,55 KJ			Energia: 737,99 Kcal / 3 084,80 KJ			Energia: 842,31 Kcal / 3 520,86 KJ			Energia: 927,09 Kcal / 3 875,24 KJ			Energia: 781,55 Kcal / 3 266,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
55,68 g		27,74 g	2,66 g	44,16 g	22,54 g	4,60 g	42,62 g	31,19 g	11,70 g	47,00 g	20,13 g	3,00 g	36,63 g	25,97 g	5,80 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93,99 g	5,00 g	4,33 g	93,33 g	4,00 g	4,55 g	95,86 g	0,00 g	1,38 g	138,95 g	3,00 g	5,76 g	98,83 g	5,08 g	2,73 g		
1,3,7			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,8				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

