



Heti étlap 2016.11.21. - 2016.11.25.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|--|---|--|---|--|---------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|--------|
| Ebéd | (00045) Alsós /7-10/ | Zöldséges húsgaluska leves, Zöldbabfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Túrós rétes | Brokkoli krémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Céklasaláta | Zöldborsóleves, sertésborda tökmagos bundában, burgonyapüré, Csalamádé | Húsleves, lúdgége tészta, sárgarépa, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem | Csirkeraguleves, Káposztás tészta, Meggyes joghurt | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 716,47 Kcal / 2 994,84 KJ | Energia: 611,85 Kcal / 2 557,53 KJ | Energia: 646,82 Kcal / 2 703,71 KJ | Energia: 633,72 Kcal / 2 648,95 KJ | Energia: 600,89 Kcal / 2 511,72 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 35,21 g | 28,00 g | 12,04 g | 33,65 g | 16,69 g | 4,11 g | 37,76 g | 21,57 g | 4,99 g | 35,34 g | 16,13 g | 3,43 g | 33,84 g | 14,14 g | 2,47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 79,84 g | 8,32 g | 3,43 g | 80,66 g | 7,99 g | 2,77 g | 74,06 g | 2,18 g | 2,90 g | 83,80 g | 0,00 g | 3,41 g | 82,71 g | 14,66 g | 2,07 g | |
| | 1,3,7,9,(6),(10),(12) | | 1,3,7 | | 1,3,7,9,(5),(8),(11) | | 1,3,7,8,9,(6) | | 1,3,7,9 | | | | | | | |
| | (00046) Felső /11-14/ | Zöldséges húsgaluska leves, Zöldbabfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Túrós rétes | Brokkoli krémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Céklasaláta | Zöldborsóleves, sertésborda tökmagos bundában, burgonyapüré, Csalamádé | Húsleves, lúdgége tészta, sárgarépa, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem | Csirkeraguleves, Káposztás tészta, Meggyes joghurt | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 901,73 Kcal / 3 769,23 KJ | Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ | Energia: 708,45 Kcal / 2 961,32 KJ | Energia: 758,59 Kcal / 3 170,91 KJ | Energia: 732,91 Kcal / 3 063,56 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 44,12 g | | 40,77 g | 16,55 g | 38,68 g | 20,47 g | 4,99 g | 39,88 g | 22,30 g | 5,23 g | 42,22 g | 20,89 g | 4,62 g | 38,65 g | 19,14 g | 3,37 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 88,20 g | 8,32 g | 4,53 g | 89,68 g | 7,99 g | 3,64 g | 85,43 g | 3,08 g | 2,94 g | 97,15 g | 0,00 g | 4,56 g | 98,99 g | 16,04 g | 2,34 g | | |
| 1,3,7,9,(6),(10),(12) | | 1,3,7 | | 1,3,7,9,(5),(8),(11) | | 1,3,7,8,9,(6) | | 1,3,7,9 | | | | | | | | |

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

