



## Heti étlap 2016.11.28. - 2016.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Lencsefőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsös zabszelet, Mandarin			Paradicsomleves, Csirkemell roston, Sajtmártás, Párolt rizs, Kukoricasaláta			Tárkonyos Libaraguleves, Diós,mákos tészta, alma			Zöldséges karfiolleves, Burgonyafőzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Piskótatekerccs			Gombakrémleves, reszelt sajt, Spenótos halfilé, Bulgur, Kínai kelsaláta		
		Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ			Energia: 664,77 Kcal / 2 778,74 KJ			Energia: 645,88 Kcal / 2 699,78 KJ			Energia: 698,89 Kcal / 2 921,36 KJ			Energia: 727,65 Kcal / 3 041,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,83 g	23,50 g	7,46 g	40,30 g	16,92 g	5,13 g	27,06 g	25,38 g	6,41 g	32,99 g	20,63 g	5,15 g	30,43 g	31,28 g	5,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,13 g	10,32 g	2,13 g	86,96 g	6,55 g	3,59 g	75,76 g	11,24 g	1,31 g	82,75 g	0,00 g	2,78 g	84,73 g	3,70 g	2,64 g	
	1,3,7,10,(6),(8),(12)			1,3,7,9			1,3,8,9			1,3,7,(6)			1,4,7			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Lencsefőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsös zabszelet, Mandarin			Paradicsomleves, Csirkemell roston, Sajtmártás, Párolt rizs, Kukoricasaláta			Tárkonyos Libaraguleves, Diós,mákos tészta, alma			Zöldséges karfiolleves, Burgonyafőzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Piskótatekerccs			Gombakrémleves, reszelt sajt, Spenótos halfilé, Bulgur, Kínai kelsaláta		
		Energia: 845,19 Kcal / 3 532,89 KJ			Energia: 860,96 Kcal / 3 598,81 KJ			Energia: 809,01 Kcal / 3 381,66 KJ			Energia: 834,25 Kcal / 3 487,17 KJ			Energia: 811,35 Kcal / 3 391,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
47,64 g		26,11 g	7,95 g	47,52 g	21,94 g	7,21 g	32,37 g	31,64 g	7,68 g	41,09 g	26,58 g	6,79 g	34,11 g	33,68 g	6,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,87 g	10,88 g	2,35 g	117,22 g	9,49 g	4,20 g	96,90 g	14,99 g	1,62 g	94,75 g	0,00 g	3,47 g	97,09 g	4,60 g	3,40 g		
1,3,7,10,(6),(8),(12)			1,3,7,9			1,3,8,9			1,3,7,(6)			1,4,7				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
vezet séf

Babos Mária  
ügyvezet

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

