



Heti étlap 2016.12.05. - 2016.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karalábéleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Narancs			Húsleves, betűtészta, sárgarépa, Székelykáposzta, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Babgulyás, Túrós derelye, alma			Cukkíni krémleves, zsemlekocka, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Káposztasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóskafozélék, főtt tojás, Tört burgonya, graham kenyér, Banán		
		Energia: 621,60 Kcal / 2 598,29 KJ			Energia: 636,09 Kcal / 2 658,86 KJ			Energia: 681,63 Kcal / 2 849,21 KJ			Energia: 668,31 Kcal / 2 793,54 KJ			Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,60 g	21,54 g	7,61 g	30,66 g	21,48 g	8,18 g	30,68 g	14,69 g	2,49 g	38,26 g	16,53 g	2,89 g	30,99 g	19,02 g	4,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,38 g	0,67 g	2,53 g	66,00 g	0,00 g	4,72 g	103,04 g	0,00 g	3,03 g	91,02 g	3,10 g	1,91 g	111,85 g	0,00 g	3,22 g	
	1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,11			1,3,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karalábéleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Narancs			Húsleves, betűtészta, sárgarépa, Székelykáposzta, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Babgulyás, Túrós derelye, alma			Cukkíni krémleves, zsemlekocka, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Káposztasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóskafozélék, főtt tojás, Tört burgonya, graham kenyér, Banán		
		Energia: 802,80 Kcal / 3 355,70 KJ			Energia: 702,69 Kcal / 2 937,24 KJ			Energia: 811,65 Kcal / 3 392,70 KJ			Energia: 745,20 Kcal / 3 114,94 KJ			Energia: 927,06 Kcal / 3 875,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
42,24 g		28,48 g	10,17 g	36,18 g	23,87 g	9,10 g	34,84 g	16,06 g	2,55 g	40,00 g	17,35 g	2,96 g	36,18 g	22,03 g	5,39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,20 g	0,84 g	3,50 g	71,61 g	0,00 g	5,73 g	127,51 g	0,00 g	4,18 g	106,60 g	3,10 g	2,55 g	145,75 g	0,00 g	4,63 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,11			1,3,7,9,(6)				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

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

