



Heti étlap 2016.12.12. - 2016.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Kókuszkočka	Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Tarhonya, Múzliszelet	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Narancs	Zöldséges lencseleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Tojásleves, Halfilé mandulás bundában, Rizibizi, Céklasaláta										
		Energia: 641,12 Kcal / 2 679,88 KJ	Energia: 658,28 Kcal / 2 751,61 KJ	Energia: 694,76 Kcal / 2 904,10 KJ	Energia: 616,97 Kcal / 2 578,93 KJ	Energia: 670,06 Kcal / 2 800,85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38,11 g	14,12 g	2,07 g	39,47 g	23,29 g	4,42 g	32,99 g	26,79 g	10,45 g	32,87 g	15,61 g	2,12 g	32,46 g	20,52 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,40 g	3,35 g	2,80 g	71,75 g	4,00 g	3,74 g	78,18 g	0,00 g	1,00 g	86,72 g	2,01 g	3,97 g	87,20 g	8,07 g	3,41 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, Kókuszkočka	Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Tarhonya, Múzliszelet	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Narancs	Zöldséges lencseleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Tojásleves, Halfilé mandulás bundában, Rizibizi, Céklasaláta										
		Energia: 805,66 Kcal / 3 367,66 KJ	Energia: 802,92 Kcal / 3 356,21 KJ	Energia: 857,55 Kcal / 3 584,56 KJ	Energia: 927,09 Kcal / 3 875,24 KJ	Energia: 774,60 Kcal / 3 237,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
55,66 g		18,02 g	2,76 g	47,93 g	28,27 g	5,46 g	42,82 g	31,19 g	11,70 g	47,00 g	20,13 g	3,00 g	36,08 g	22,67 g	3,95 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,88 g	5,00 g	4,43 g	88,06 g	4,00 g	5,96 g	98,81 g	0,00 g	1,39 g	138,95 g	3,00 g	5,77 g	104,72 g	8,07 g	3,73 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/

