



## Heti étlap 2017.01.09. - 2017.01.13.

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek				
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Gombakrémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Kukoricasaláta, alma		Babfőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós pogácsa, Narancs			Zöldborsóleves, Töltött csirkecomb, burgonyapüré, Káposztasaláta			Tojásleves, Zöldbabfőzelék, Csirkepörkölt, graham kenyér, Meggyes rétes			Zöldséges húsgaluska leves, Darástészta, Barackos joghurt			
		Energia: 655,81 Kcal / 2 741,29 KJ		Energia: 682,58 Kcal / 2 853,18 KJ			Energia: 632,03 Kcal / 2 641,89 KJ			Energia: 621,60 Kcal / 2 598,29 KJ			Energia: 645,90 Kcal / 2 699,86 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,89 g	17,22 g	3,74 g	34,55 g	25,61 g	4,13 g	45,89 g	20,49 g	4,22 g	38,95 g	13,03 g	2,75 g	30,27 g	11,68 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,14 g	1,20 g	3,10 g	75,00 g	0,00 g	1,58 g	64,16 g	3,00 g	1,85 g	89,20 g	0,00 g	2,81 g	103,18 g	23,24 g	1,96 g	
	1,3,7		1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,(6),(11)			1,3,7,9				
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Gombakrémleves, zsemlekocka, Tarhonyás hús, Kukoricasaláta, alma		Babfőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós pogácsa, Narancs			Zöldborsóleves, Töltött csirkecomb, burgonyapüré, Káposztasaláta			Tojásleves, Zöldbabfőzelék, Csirkepörkölt, graham kenyér, Meggyes rétes			Zöldséges húsgaluska leves, Darástészta, Barackos joghurt			
		Energia: 780,96 Kcal / 3 264,41 KJ		Energia: 745,98 Kcal / 3 118,20 KJ			Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 KJ			Energia: 751,53 Kcal / 3 141,40 KJ			Energia: 799,54 Kcal / 3 342,08 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
41,19 g		21,30 g	4,53 g	37,22 g	28,07 g	4,71 g	43,98 g	22,69 g	4,52 g	53,48 g	17,12 g	3,62 g	34,35 g	13,82 g	3,50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104,80 g	1,50 g	3,89 g	82,58 g	0,00 g	2,07 g	75,09 g	3,00 g	2,65 g	97,69 g	0,00 g	3,89 g	132,51 g	33,23 g	3,92 g		
1,3,7		1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,(6),(11)			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/

