

Heti étlap 2017.01.16. - 2017.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Karfiol krémleves, Levesgyöngy, Hentes sertéstokány, Párolt rizs, Gyümölcsös túró rudi			Zöldséges májgaluska leves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény			Gulyásleves, Sajtos, tejfölös tészta, Mandarin			Paradicsomleves, Halfilé mandulás bundában, Bulgur, Csalamádé			Csirkeraguleves, Sóskafozelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, körte		
		Energia: 628,74 Kcal / 2 628,13 KJ			Energia: 628,68 Kcal / 2 627,88 KJ			Energia: 732,45 Kcal / 3 061,64 KJ			Energia: 685,31 Kcal / 2 864,60 KJ			Energia: 655,74 Kcal / 2 740,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,25 g	23,34 g	3,90 g	31,45 g	18,41 g	3,68 g	33,87 g	31,54 g	13,65 g	31,63 g	21,74 g	3,24 g	36,50 g	17,74 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,03 g	0,00 g	2,55 g	82,08 g	0,00 g	4,04 g	76,84 g	0,00 g	1,42 g	93,50 g	7,53 g	3,24 g	88,49 g	0,00 g	3,77 g	
	1,3,7,10,(6)			1,3,7,9,(5),(12)			1,3,7			1,3,4,7,8,9			1,3,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Karfiol krémleves, Levesgyöngy, Hentes sertéstokány, Párolt rizs, Gyümölcsös túró rudi			Zöldséges májgaluska leves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény			Gulyásleves, Sajtos, tejfölös tészta, Mandarin			Paradicsomleves, Halfilé mandulás bundában, Bulgur, Csalamádé			Csirkeraguleves, Sóskafozelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, körte		
		Energia: 742,84 Kcal / 3 105,07 KJ			Energia: 690,55 Kcal / 2 886,50 KJ			Energia: 964,75 Kcal / 4 032,66 KJ			Energia: 799,66 Kcal / 3 342,58 KJ			Energia: 788,38 Kcal / 3 295,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
39,30 g		26,04 g	4,64 g	37,02 g	21,15 g	4,64 g	47,10 g	39,11 g	16,75 g	35,37 g	25,47 g	3,80 g	40,59 g	21,65 g	4,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,28 g	0,00 g	3,89 g	85,72 g	0,00 g	4,95 g	104,22 g	0,00 g	2,07 g	110,33 g	11,07 g	3,27 g	107,95 g	0,00 g	4,57 g		
1,3,7,10,(6)			1,3,7,9,(5),(12)			1,3,7			1,3,4,7,8,9			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, Konyha Tel:06-30-449-2378/

