



Heti étlap 2017.01.30. - 2017.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, Sajtos rúd			Cukkíni krémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma			Hideg meggyleves, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Fejessaláta			Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, teljes kiőrlésű kenyér, Barackos túrós rétes			Tárkonyos sertésraguleves, Sajtos halfilé, Bulgur, Uborkasaláta		
		Energia: 615,72 Kcal / 2 573,71 KJ			Energia: 644,51 Kcal / 2 694,05 KJ			Energia: 719,59 Kcal / 3 007,89 KJ			Energia: 652,82 Kcal / 2 728,79 KJ			Energia: 724,56 Kcal / 3 028,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,48 g	19,11 g	5,28 g	35,84 g	21,45 g	8,86 g	38,11 g	22,65 g	5,29 g	35,33 g	16,29 g	3,48 g	31,75 g	19,71 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,47 g	0,00 g	2,87 g	75,41 g	0,69 g	2,17 g	89,56 g	5,41 g	1,74 g	90,13 g	0,00 g	1,86 g	89,76 g	5,60 g	1,32 g	
	1,3,6,7,9			1,3,7,9			1,3,7,(5),(8),(11)			1,3,7			1,3,4,9			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, Sajtos rúd			Cukkíni krémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma			Hideg meggyleves, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Fejessaláta			Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, teljes kiőrlésű kenyér, Barackos túrós rétes			Tárkonyos sertésraguleves, Sajtos halfilé, Bulgur, Uborkasaláta		
		Energia: 739,69 Kcal / 3 091,90 KJ			Energia: 815,75 Kcal / 3 409,84 KJ			Energia: 845,64 Kcal / 3 534,78 KJ			Energia: 785,62 Kcal / 3 283,89 KJ			Energia: 774,51 Kcal / 3 237,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
39,62 g		23,90 g	6,55 g	47,42 g	28,03 g	11,61 g	41,65 g	24,07 g	5,80 g	44,07 g	21,95 g	4,71 g	33,06 g	20,98 g	3,06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,30 g	0,00 g	4,16 g	91,59 g	0,98 g	3,51 g	113,85 g	8,08 g	1,55 g	101,54 g	0,00 g	2,57 g	98,62 g	6,60 g	2,09 g		
1,3,6,7,9			1,3,7,9			1,3,7,(5),(8),(11)			1,3,7			1,3,4,9				

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/

