

Heti étlap 2017.02.13. - 2017.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldborsóleves, Paprikás csirkemell, galuska, Gyümölcsös túró rudi			Zöldbabfőzelék, Fasírt, graham kenyér, Fánk, Mandarin			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , alma			Gombakrémleves, reszelt sajt, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta			Zöldséges húsgaluska leves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Banán		
		Energia: 675,80 Kcal / 2 824,84 KJ			Energia: 628,97 Kcal / 2 629,09 KJ			Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ			Energia: 690,53 Kcal / 2 886,42 KJ			Energia: 680,01 Kcal / 2 842,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,18 g	21,77 g	2,63 g	32,20 g	16,26 g	3,45 g	32,69 g	27,09 g	10,45 g	36,41 g	23,44 g	6,70 g	30,57 g	13,91 g	3,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76,45 g	0,00 g	1,56 g	88,09 g	0,00 g	1,74 g	75,93 g	0,00 g	1,01 g	82,16 g	2,18 g	3,69 g	106,01 g	0,00 g	3,13 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,4,7			1,3,7,9			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldborsóleves, Paprikás csirkemell, galuska, Gyümölcsös túró rudi			Zöldbabfőzelék, Fasírt, graham kenyér, Fánk, Mandarin			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , alma			Gombakrémleves, reszelt sajt, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta			Zöldséges húsgaluska leves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Banán		
		Energia: 795,22 Kcal / 3 324,02 KJ			Energia: 745,04 Kcal / 3 114,27 KJ			Energia: 847,61 Kcal / 3 543,01 KJ			Energia: 798,78 Kcal / 3 338,90 KJ			Energia: 867,07 Kcal / 3 624,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
52,07 g		25,02 g	3,31 g	39,69 g	20,59 g	4,73 g	42,52 g	31,49 g	11,70 g	40,46 g	24,61 g	6,94 g	36,26 g	16,15 g	3,72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,66 g	0,00 g	2,33 g	99,65 g	0,00 g	2,52 g	96,56 g	0,00 g	1,40 g	102,43 g	3,08 g	4,06 g	141,22 g	0,00 g	3,50 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,4,7			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, Konyha Tel:06-30-449-2378/

