



## Heti étlap 2017.02.20. - 2017.02.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Zöldséges daragaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Gyümölcsös zabszelet			Húsleves, sárgarépa, eperlevél, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, körte			Paradicsomleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Csirkeraguleves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Almáslepény			Babgulyás, Darástészta, Meggyes joghurt		
		Energia: 675,01 Kcal / 2 821,54 KJ			Energia: 634,34 Kcal / 2 651,54 KJ			Energia: 632,81 Kcal / 2 645,15 KJ			Energia: 731,54 Kcal / 3 057,84 KJ			Energia: 645,44 Kcal / 2 697,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,03 g	20,06 g	5,62 g	35,48 g	19,56 g	5,18 g	35,53 g	15,41 g	1,91 g	40,63 g	24,82 g	5,18 g	32,55 g	16,31 g	3,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91,01 g	8,88 g	2,24 g	77,35 g	0,00 g	3,00 g	87,64 g	9,45 g	2,48 g	86,89 g	3,35 g	2,87 g	90,52 g	12,66 g	2,23 g	
	1,3,9,10,(6),(7),(8)			1,3,7,9			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(5),(6),(10)			1,3,7,9			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Zöldséges daragaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Gyümölcsös zabszelet			Húsleves, sárgarépa, eperlevél, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, körte			Paradicsomleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Csirkeraguleves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Almáslepény			Babgulyás, Darástészta, Meggyes joghurt		
		Energia: 785,42 Kcal / 3 283,06 KJ			Energia: 784,60 Kcal / 3 279,63 KJ			Energia: 757,82 Kcal / 3 167,69 KJ			Energia: 967,43 Kcal / 4 043,86 KJ			Energia: 833,77 Kcal / 3 485,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44,14 g		22,98 g	6,20 g	44,32 g	24,97 g	6,77 g	38,57 g	17,19 g	2,07 g	52,82 g	38,43 g	9,61 g	38,64 g	18,75 g	4,39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,36 g	8,88 g	3,78 g	93,48 g	0,00 g	3,79 g	111,68 g	13,09 g	2,68 g	102,56 g	5,00 g	4,07 g	125,41 g	24,03 g	4,90 g		
1,3,9,10,(6),(7),(8)			1,3,7,9			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(5),(6),(10)			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/

