



Heti étlap 2017.02.27. - 2017.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma	Zöldséges májgaluska leves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Fánk	Tejfölös zöldbabeleves, Szilvásgombóc, Narancs	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Sajtós pogácsa	Zöldséges karfiolleves, Spenótos halfilé, Rizibizi, Csalamádé										
		Energia: 644,80 Kcal / 2 695,26 KJ	Energia: 634,50 Kcal / 2 652,21 KJ	Energia: 633,57 Kcal / 2 648,32 KJ	Energia: 711,63 Kcal / 2 974,61 KJ	Energia: 640,82 Kcal / 2 678,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,07 g	22,79 g	9,97 g	35,51 g	16,13 g	3,68 g	17,78 g	8,56 g	1,77 g	31,31 g	23,68 g	3,00 g	21,69 g	22,70 g	1,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71,94 g	0,69 g	2,54 g	84,45 g	0,00 g	4,04 g	115,61 g	0,00 g	0,96 g	94,34 g	2,01 g	3,67 g	86,77 g	3,70 g	1,54 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,(6)			1,3,4			
	(00046) Felső /11-14/	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma	Zöldséges májgaluska leves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Fánk	Tejfölös zöldbabeleves, Szilvásgombóc, Narancs	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Sajtós pogácsa	Zöldséges karfiolleves, Spenótos halfilé, Rizibizi, Csalamádé										
		Energia: 827,95 Kcal / 3 460,83 KJ	Energia: 696,37 Kcal / 2 910,83 KJ	Energia: 736,21 Kcal / 3 077,36 KJ	Energia: 961,77 Kcal / 4 020,20 KJ	Energia: 738,07 Kcal / 3 085,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
48,31 g		29,69 g	12,85 g	41,08 g	18,87 g	4,64 g	20,60 g	9,38 g	1,83 g	41,40 g	27,85 g	3,88 g	24,67 g	23,34 g	1,55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,67 g	0,98 g	3,71 g	88,09 g	0,00 g	4,95 g	135,52 g	0,00 g	1,42 g	136,49 g	3,00 g	4,77 g	106,48 g	4,60 g	1,56 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,(6)			1,3,4				

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/

