

Heti étlap 2017.03.06. - 2017.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Babfőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiörlésű kenyér, Meggyes rétes, Mandarin			Hideg gyümölcsleves, Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Gyümölcsös túró rudi			Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, sajtos stangli			Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Csirkemell roston, kukoricás rizs, őszibarack befőtt			Zöldborsóleves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Banános zabszelet		
		Energia: 660,09 Kcal / 2 759,18 Kj			Energia: 648,40 Kcal / 2 710,31 Kj			Energia: 667,10 Kcal / 2 788,48 Kj			Energia: 602,03 Kcal / 2 516,49 Kj			Energia: 604,16 Kcal / 2 525,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,21 g	15,90 g	4,13 g	33,14 g	20,72 g	3,97 g	33,58 g	23,18 g	3,43 g	33,85 g	17,00 g	2,77 g	20,92 g	13,87 g	3,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,94 g	0,00 g	1,90 g	80,39 g	9,59 g	1,10 g	82,69 g	0,00 g	3,41 g	77,62 g	7,00 g	1,38 g	96,95 g	11,50 g	2,22 g	
	1,3,7,(11)			1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,9,(5),(6),(7)			
	(00046) Felső /11-14/	Babfőzelék, Sült sertéskaraj, teljes kiörlésű kenyér, Meggyes rétes, Mandarin			Hideg gyümölcsleves, Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Gyümölcsös túró rudi			Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, graham kenyér, sajtos stangli			Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Csirkemell roston, kukoricás rizs, őszibarack befőtt			Zöldborsóleves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Banános zabszelet		
		Energia: 723,49 Kcal / 3 024,19 Kj			Energia: 764,43 Kcal / 3 195,32 Kj			Energia: 791,97 Kcal / 3 310,43 Kj			Energia: 704,87 Kcal / 2 946,36 Kj			Energia: 804,87 Kcal / 3 364,36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
39,88 g		18,36 g	4,71 g	37,90 g	24,25 g	4,85 g	40,46 g	27,94 g	4,62 g	36,96 g	18,60 g	3,20 g	27,96 g	18,77 g	4,14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98,52 g	0,00 g	2,39 g	96,31 g	12,99 g	1,28 g	96,04 g	0,00 g	4,73 g	96,49 g	7,00 g	2,14 g	128,63 g	12,40 g	2,89 g		
1,3,7,(11)			1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,9,(5),(6),(7)				

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/

