



Heti étlap 2017.03.20. - 2017.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Csirkeraguleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, körte			Cukkini krémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Bulgur, Káposztasaláta			Húsleves, lúdgége tészta, Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény			Citromos kertileves, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Fejessaláta			Köménymaglevés, zsemlekocka, Sóska főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Banán		
		Energia: 680,38 Kcal / 2 843,99 KJ			Energia: 666,74 Kcal / 2 786,97 KJ			Energia: 743,53 Kcal / 3 107,96 KJ			Energia: 722,22 Kcal / 3 018,88 KJ			Energia: 650,12 Kcal / 2 717,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,24 g	23,06 g	7,82 g	45,32 g	21,89 g	4,49 g	37,92 g	24,55 g	3,97 g	40,30 g	22,03 g	4,54 g	20,36 g	16,45 g	3,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,46 g	0,67 g	3,14 g	75,24 g	3,00 g	2,09 g	90,27 g	0,00 g	2,30 g	89,83 g	2,06 g	2,46 g	105,62 g	0,00 g	3,61 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,9,(5)			1,3,7,9,(5),(8),(11)			1,3,7,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Csirkeraguleves, Milánói spagetti, reszelt sajt, körte			Cukkini krémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Bulgur, Káposztasaláta			Húsleves, lúdgége tészta, Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény			Citromos kertileves, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Fejessaláta			Köménymaglevés, zsemlekocka, Sóska főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Banán		
		Energia: 862,86 Kcal / 3 606,75 KJ			Energia: 782,50 Kcal / 3 270,85 KJ			Energia: 888,68 Kcal / 3 714,68 KJ			Energia: 825,15 Kcal / 3 449,13 KJ			Energia: 840,53 Kcal / 3 513,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
56,93 g		30,31 g	10,42 g	57,01 g	26,26 g	5,35 g	47,16 g	30,31 g	5,22 g	43,70 g	22,92 g	4,39 g	25,78 g	19,51 g	4,31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,80 g	0,84 g	3,82 g	83,13 g	3,00 g	2,85 g	104,02 g	0,00 g	3,52 g	109,93 g	3,08 g	3,76 g	139,78 g	0,00 g	4,91 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,9,(5)			1,3,7,9,(5),(8),(11)			1,3,7,(6)				

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/

