



Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Tarhonya, Múzliszelet			Tojásleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Lencsegulyás, Diós,mákos tészta, alma			Hagymaleves, reszelt sajt, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Barackos túrós rétes			Zöldborsóleves, Sajtos halfilé, burgonyapüré, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia: 658,28 Kcal / 2 751,61 KJ			Energia: 719,92 Kcal / 3 009,27 KJ			Energia: 702,90 Kcal / 2 938,12 KJ			Energia: 693,27 Kcal / 2 897,87 KJ			Energia: 632,57 Kcal / 2 644,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,47 g	23,29 g	4,42 g	34,05 g	26,10 g	9,03 g	34,36 g	23,13 g	5,13 g	34,69 g	19,82 g	6,17 g	22,69 g	18,03 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71,75 g	4,00 g	3,74 g	72,95 g	0,00 g	3,27 g	87,84 g	11,24 g	1,29 g	95,92 g	5,00 g	3,36 g	74,96 g	5,60 g	1,14 g	
	1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,8,9,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,4,7,9			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges májgaluska leves, Hentes sertéstokány, Tarhonya, Múzliszelet			Tojásleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Lencsegulyás, Diós,mákos tészta, alma			Hagymaleves, reszelt sajt, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Barackos túrós rétes			Zöldborsóleves, Sajtos halfilé, burgonyapüré, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia: 802,92 Kcal / 3 356,21 KJ			Energia: 842,19 Kcal / 3 520,35 KJ			Energia: 859,53 Kcal / 3 592,84 KJ			Energia: 804,78 Kcal / 3 363,98 KJ			Energia: 690,34 Kcal / 2 885,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
47,93 g		28,27 g	5,46 g	41,56 g	31,05 g	10,38 g	39,41 g	29,40 g	6,40 g	42,30 g	25,20 g	7,37 g	24,69 g	18,72 g	4,20 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,06 g	4,00 g	5,96 g	84,63 g	0,00 g	4,05 g	107,63 g	14,99 g	2,04 g	103,82 g	6,99 g	4,49 g	85,63 g	6,60 g	1,77 g		
1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,8,9,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,4,7,9				

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/

