

Heti étlap 2017.05.15. - 2017.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Eper			Húsleves, eperlevél, Székelykáposzta , teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , alma			Zöldborsófőzelék, Sült sertéskaraj, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem, Rostos gyümölcsle			Gombakrémleves, zsemlekocka, Spenótos halfilé, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia: 620,33 Kcal / 2 592,98 Kj			Energia: 624,02 Kcal / 2 608,40 Kj			Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 Kj			Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 Kj			Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,46 g	24,17 g	8,29 g	30,30 g	21,42 g	8,17 g	32,69 g	27,09 g	10,45 g	38,84 g	15,59 g	3,73 g	24,85 g	28,89 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,95 g	0,67 g	2,56 g	63,57 g	0,00 g	4,63 g	75,93 g	0,00 g	1,01 g	86,42 g	3,35 g	2,08 g	91,47 g	5,60 g	2,11 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,7,8,(6)			1,4,7			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, Eper			Húsleves, eperlevél, Székelykáposzta , teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa			Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , alma			Zöldborsófőzelék, Sült sertéskaraj, Félbarna kenyér, Köleses almás ökörszem, Rostos gyümölcsle			Gombakrémleves, zsemlekocka, Spenótos halfilé, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia: 795,68 Kcal / 3 325,94 Kj			Energia: 682,58 Kcal / 2 853,18 Kj			Energia: 847,61 Kcal / 3 543,01 Kj			Energia: 745,55 Kcal / 3 116,40 Kj			Energia: 788,03 Kcal / 3 293,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
43,23 g		30,56 g	10,88 g	35,58 g	23,77 g	9,08 g	42,52 g	31,49 g	11,70 g	43,86 g	18,17 g	4,21 g	27,75 g	31,23 g	4,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,43 g	0,84 g	3,90 g	67,56 g	0,00 g	5,57 g	96,56 g	0,00 g	1,40 g	98,69 g	5,00 g	2,62 g	103,16 g	6,60 g	2,70 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,7,8,(6)			1,4,7				

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/

