



Heti étlap 2017.05.29. - 2017.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Citromos kertileves, Bakonyi sertésragu, galuska, Eper			Húsleves, betűtészta, sárgarépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, teljes kiőrlésű kenyér, Vajjas pogácsa			Zellerkrémleves, zsemlekocka, Göngyölt csirkemell, burgonyapüré, Uborkasaláta			Csirkeraguleves, Lencsefőzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Málnás zabszelet			Zöldséges húsgaluska leves, Aranygaluska, Vanília mártás		
		Energia: 622,09 Kcal / 2 600,34 KJ			Energia: 616,92 Kcal / 2 578,73 KJ			Energia: 581,29 Kcal / 2 429,79 KJ			Energia: 689,75 Kcal / 2 883,16 KJ			Energia: 680,84 Kcal / 2 845,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,72 g	23,83 g	4,96 g	31,43 g	17,22 g	2,92 g	37,62 g	13,86 g	4,22 g	43,43 g	21,91 g	6,28 g	30,18 g	25,97 g	6,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,20 g	0,00 g	2,59 g	81,85 g	5,00 g	2,90 g	74,71 g	4,00 g	3,06 g	81,36 g	8,57 g	3,12 g	80,90 g	15,98 g	1,72 g	
	1,3,7,9			1,3,6,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(8),(12)			1,3,7,8,9,(6),(12)			
	(00046) Felső /11-14/	Citromos kertileves, Bakonyi sertésragu, galuska, Eper			Húsleves, betűtészta, sárgarépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, teljes kiőrlésű kenyér, Vajjas pogácsa			Zellerkrémleves, zsemlekocka, Göngyölt csirkemell, burgonyapüré, Uborkasaláta			Csirkeraguleves, Lencsefőzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Málnás zabszelet			Zöldséges húsgaluska leves, Aranygaluska, Vanília mártás		
		Energia: 759,57 Kcal / 3 175,00 KJ			Energia: 733,75 Kcal / 3 067,08 KJ			Energia: 652,46 Kcal / 2 727,28 KJ			Energia: 934,42 Kcal / 3 905,88 KJ			Energia: 855,43 Kcal / 3 575,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
37,93 g		29,19 g	5,91 g	39,57 g	21,80 g	4,04 g	40,28 g	15,07 g	4,58 g	56,41 g	35,55 g	10,72 g	36,39 g	35,14 g	8,86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,76 g	0,00 g	4,96 g	92,30 g	6,99 g	4,15 g	86,88 g	5,00 g	3,71 g	98,50 g	9,13 g	4,00 g	97,64 g	14,99 g	1,99 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(8),(12)			1,3,7,8,9,(6),(12)				

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/

