



Heti étlap 2017.09.04. - 2017.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zellerkrémleves, Kukoricapehely , Bolognai spagetti, reszelt sajt, Szilva			Húsleves, eperlevél, sárgarépa, Burgonyafőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet			Babgulyás, Darástészta, Porcukor szórat, Fejessaláta			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Zöldséges daragaluska leves, Parajfőzelék, Tört burgonya, Sült sertéskaraj, graham kenyér, Szőlő		
		Energia: 700,73 Kcal / 2 929,05 KJ			Energia: 634,34 Kcal / 2 651,54 KJ			Energia: 692,59 Kcal / 2 895,03 KJ			Energia: 617,66 Kcal / 2 581,82 KJ			Energia: 610,14 Kcal / 2 550,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,04 g	24,29 g	10,68 g	31,40 g	19,33 g	4,48 g	34,51 g	16,26 g	3,07 g	34,62 g	14,97 g	2,78 g	33,89 g	17,45 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77,24 g	0,69 g	2,65 g	82,50 g	4,00 g	3,11 g	100,97 g	21,96 g	2,27 g	85,23 g	7,45 g	1,51 g	81,21 g	0,00 g	2,90 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,11			1,3,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Zellerkrémleves, Kukoricapehely , Bolognai spagetti, reszelt sajt, Szilva			Húsleves, eperlevél, sárgarépa, Burgonyafőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet			Babgulyás, Darástészta, Porcukor szórat, Fejessaláta			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Zöldséges daragaluska leves, Parajfőzelék, Tört burgonya, Sült sertéskaraj, graham kenyér, Szőlő		
		Energia: 845,66 Kcal / 3 534,86 KJ			Energia: 792,10 Kcal / 3 310,98 KJ			Energia: 866,98 Kcal / 3 623,98 KJ			Energia: 733,89 Kcal / 3 067,66 KJ			Energia: 813,54 Kcal / 3 400,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
48,24 g		29,25 g	12,86 g	39,31 g	24,00 g	5,84 g	40,14 g	18,35 g	3,34 g	37,19 g	16,40 g	3,29 g	40,60 g	19,49 g	4,77 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,87 g	0,98 g	3,77 g	103,10 g	4,00 g	4,01 g	133,98 g	32,97 g	4,92 g	108,07 g	10,10 g	1,48 g	119,88 g	0,00 g	3,99 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,11			1,3,7,9,(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/

