



Heti étlap 2017.09.18. - 2017.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Húsleves, Cérnabetélt , Lencsefőzelék, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirke tokány, Bulgur, alma	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Túrós bukta	Csirke raguleves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Gyümölcsös zabszelet										
		Energia: 840,40 Kcal / 3 512,87 KJ	Energia: 490,68 Kcal / 2 051,04 KJ	Energia: 700,54 Kcal / 2 928,26 KJ	Energia: 689,95 Kcal / 2 883,99 KJ	Energia: 705,42 Kcal / 2 948,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,03 g	27,62 g	9,13 g	24,03 g	10,41 g	3,13 g	34,50 g	21,41 g	4,52 g	33,25 g	17,59 g	2,82 g	34,21 g	19,22 g	4,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,75 g	1,44 g	3,25 g	78,10 g	0,00 g	2,73 g	92,07 g	4,10 g	3,33 g	101,51 g	5,00 g	3,01 g	96,72 g	10,98 g	2,93 g	
	1,3,7,9,10,(6),(12)		1,3,9,10,(6),(7)		1,3,7,11		1,3,7,9,(6)		1,3,9,(6),(7),(8)							
	(00046) Felső /11-14/	Húsleves, Cérnabetélt, Lencsefőzelék, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirke tokány, Bulgur, alma	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Túrós bukta	Csirke raguleves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Gyümölcsös zabszelet										
		Energia: 955,31 Kcal / 3 993,20 KJ	Energia: 713,63 Kcal / 2 982,97 KJ	Energia: 805,73 Kcal / 3 367,95 KJ	Energia: 799,55 Kcal / 3 342,12 KJ	Energia: 929,83 Kcal / 3 886,69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
54,32 g		30,29 g	9,64 g	52,37 g	17,85 g	3,65 g	37,89 g	22,79 g	4,74 g	41,02 g	22,54 g	3,75 g	42,16 g	24,87 g	5,64 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,03 g	2,00 g	3,96 g	89,08 g	0,00 g	3,55 g	111,78 g	5,10 g	4,49 g	109,63 g	6,99 g	5,15 g	131,62 g	11,88 g	3,16 g		
1,3,7,9,10,(6),(12)		1,3,9,10,(6),(7)		1,3,7,11		1,3,7,9,(6)		1,3,9,(6),(7),(8)								

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/

