



Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Húsleves, Cérnametélt , Lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirkecsont, Bulgur, körte	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Bécsi túrókocka	Csirkeguleves, Krumplis tészta, Fejessaláta, Gyümölcsös zabszelet										
		Energia: 810,40 Kcal / 3 387,47 KJ	Energia: 619,43 Kcal / 2 589,22 KJ	Energia: 700,54 Kcal / 2 928,26 KJ	Energia: 641,84 Kcal / 2 682,89 KJ	Energia: 746,81 Kcal / 3 121,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49,80 g	27,75 g	8,44 g	44,27 g	14,74 g	3,13 g	34,50 g	21,41 g	4,52 g	31,24 g	21,33 g	5,62 g	37,28 g	20,21 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,14 g	2,63 g	3,85 g	80,13 g	0,00 g	2,73 g	92,07 g	4,10 g	3,33 g	84,41 g	14,05 g	3,16 g	101,57 g	10,86 g	2,67 g	
	1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12),(13)	1,3,9,10,(6),(7)	1,3,7,11	1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)	1,3,9,(6),(7),(8)											
	(00046) Felső /11-14/	Húsleves, Cérnametélt, Lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirkecsont, Bulgur, körte	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Bécsi túrókocka	Csirkeguleves, Krumplis tészta, Fejessaláta, Gyümölcsös zabszelet										
		Energia: 906,56 Kcal / 3 789,42 KJ	Energia: 713,63 Kcal / 2 982,97 KJ	Energia: 805,73 Kcal / 3 367,95 KJ	Energia: 751,44 Kcal / 3 141,02 KJ	Energia: 977,85 Kcal / 4 087,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
55,53 g		29,50 g	8,57 g	52,37 g	17,85 g	3,65 g	37,89 g	22,79 g	4,74 g	39,01 g	26,28 g	6,55 g	45,55 g	26,07 g	5,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,40 g	3,07 g	4,45 g	89,08 g	0,00 g	3,55 g	111,78 g	5,10 g	4,49 g	92,53 g	16,04 g	5,30 g	137,30 g	11,88 g	2,76 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12),(13)	1,3,9,10,(6),(7)	1,3,7,11	1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)	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/

