



## Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Zöldséges daragaluska leves, Paprikás csirkemell, galuska, alma	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Tejszelet	Zöldséges halleves, Sült csirkecomb, Rizibizi, Csalamádé	Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Zöldbabfőzelék, Húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Gránátalmás pohárkrém	Gulyásleves, túros tészta, tejföl , Mandarin
		Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ	Energia: 784,84 Kcal / 3 280,63 KJ	Energia: 680,72 Kcal / 2 845,41 KJ	Energia: 756,70 Kcal / 3 163,01 KJ	Energia: 660,77 Kcal / 2 762,02 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav
		34,61 g    20,08 g    3,36 g	34,47 g    17,74 g    3,03 g	52,41 g    18,50 g    4,11 g	34,53 g    19,11 g    6,66 g	32,51 g    26,67 g    10,45 g
		Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só
	74,21 g    0,00 g    1,61 g	123,61 g    2,01 g    3,73 g	74,35 g    2,10 g    2,87 g	77,33 g    7,72 g    3,17 g	71,31 g    0,00 g    0,99 g	
	1,3,7,9	1,3,9,(6),(7)	1,3,4,7,9	1,3,7,9,(8)	1,3,7	
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Zöldséges daragaluska leves, Paprikás csirkemell, galuska, alma	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Tejszelet	Zöldséges halleves, Sült csirkecomb, Rizibizi, Csalamádé	Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Zöldbabfőzelék, Sertés húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Gránátalmás pohárkrém	Gulyásleves, túros tészta, tejföl , Mandarin
		Energia: 764,51 Kcal / 3 195,65 KJ	Energia: 951,52 Kcal / 3 977,35 KJ	Energia: 850,89 Kcal / 3 556,72 KJ	Energia: 892,40 Kcal / 3 730,23 KJ	Energia: 823,56 Kcal / 3 442,48 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsav
47,49 g    23,22 g    4,09 g		42,25 g    21,67 g    3,88 g	65,98 g    22,22 g    5,12 g	42,50 g    23,27 g    7,90 g	42,34 g    31,07 g    11,70 g	
Szénhidrát    Cukor        Só		Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	
87,78 g    0,00 g    2,60 g	148,18 g    3,00 g    4,77 g	94,66 g    3,00 g    2,31 g	93,61 g    7,72 g    4,61 g	91,94 g    0,00 g    1,38 g		
1,3,7,9	1,3,9,(6),(7)	1,3,4,7,9	1,3,7,9,(8)	1,3,7		

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/

