



## Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Brokkoli krémleves, zsemlekočka, Milánói spagetti, reszelt sajt, alma			Zöldséges májgaluska leves, Babfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Paradicsomleves, Zöldborsós sertéstokány, Bulgur, Kukoricasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Sós stangli		
		Energia: 646,83 Kcal / 2 703,75 KJ			Energia: 717,36 Kcal / 2 998,56 KJ			Energia: 626,59 Kcal / 2 619,15 KJ			Energia: 636,47 Kcal / 2 660,44 KJ			Energia: 658,22 Kcal / 2 751,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33,93 g	23,46 g	8,41 g	29,85 g	28,72 g	5,67 g	34,45 g	14,16 g	2,43 g	29,50 g	16,48 g	3,13 g	34,02 g	21,38 g	6,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,69 g	0,67 g	2,44 g	82,37 g	0,00 g	2,33 g	89,52 g	9,69 g	1,51 g	95,79 g	8,35 g	1,92 g	84,20 g	0,00 g	2,87 g	
	1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,11			1,3,9			1,3,7,9,(6)			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Brokkoli krémleves, zsemlekočka, Milánói spagetti, reszelt sajt, alma			Zöldséges májgaluska leves, Babfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			Paradicsomleves, Zöldborsós sertéstokány, Bulgur, Kukoricasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Sós stangli		
		Energia: 820,34 Kcal / 3 429,02 KJ			Energia: 912,76 Kcal / 3 815,34 KJ			Energia: 742,22 Kcal / 3 102,48 KJ			Energia: 820,76 Kcal / 3 430,78 KJ			Energia: 846,38 Kcal / 3 537,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
44,73 g		30,72 g	11,24 g	39,51 g	41,63 g	10,15 g	36,94 g	15,28 g	2,79 g	38,32 g	22,93 g	4,25 g	39,20 g	24,39 g	6,88 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,74 g	0,84 g	3,77 g	92,22 g	0,00 g	3,93 g	113,07 g	13,09 g	1,46 g	118,83 g	10,99 g	2,55 g	118,16 g	0,00 g	4,52 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,11			1,3,9			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/

