



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Húsleves, Cérnametélt, Székelykáposzta, teljes kiörlésű kenyér, Banán			Lencsegulyás, Diós,mákos tészta, körte			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, graham kenyér, Csokis gyümölcsös kocka			Zöldséges karfiolleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, burgonyapüré, Kínai kelsaláta		
		Energia: 651,31 Kcal / 2 722,48 Kj			Energia: 617,12 Kcal / 2 579,56 Kj			Energia: 702,90 Kcal / 2 938,12 Kj			Energia: 642,81 Kcal / 2 686,95 Kj			Energia: 610,16 Kcal / 2 550,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,37 g	26,41 g	6,44 g	29,06 g	12,58 g	3,70 g	34,36 g	23,13 g	5,13 g	41,21 g	20,10 g	3,95 g	31,58 g	19,46 g	3,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,73 g	0,00 g	2,21 g	95,41 g	0,00 g	4,24 g	87,84 g	11,24 g	1,29 g	76,13 g	12,75 g	3,09 g	75,30 g	2,18 g	2,57 g	
	1,3,7,9,10			1,3,7,9,(12)			1,3,8,9,10,(12)			1,3,7,8,(5),(6),(11),(13)			1,3,4,7			
	(00046) Felső /11-14/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Húsleves, Cérnametélt, Székelykáposzta, teljes kiörlésű kenyér, Banán			Lencsegulyás, Diós,mákos tészta, körte			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, graham kenyér, Csokis gyümölcsös kocka			Zöldséges karfiolleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, burgonyapüré, Kínai kelsaláta		
		Energia: 744,97 Kcal / 3 113,97 Kj			Energia: 675,68 Kcal / 2 824,34 Kj			Energia: 859,53 Kcal / 3 592,84 Kj			Energia: 814,07 Kcal / 3 402,81 Kj			Energia: 672,04 Kcal / 2 809,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
37,20 g		29,98 g	7,16 g	34,34 g	14,93 g	4,61 g	39,41 g	29,40 g	6,40 g	58,75 g	24,58 g	4,71 g	34,37 g	19,93 g	3,93 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80,16 g	0,00 g	3,07 g	99,40 g	0,00 g	5,13 g	107,63 g	14,99 g	2,04 g	90,97 g	14,40 g	4,22 g	86,69 g	3,08 g	3,37 g		
1,3,7,9,10			1,3,7,9,(12)			1,3,8,9,10,(12)			1,3,7,8,(5),(6),(11),(13)			1,3,4,7				

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/

