



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Bakonyi sertésragu, galuska, Túró Rudi	Palócleves, Szilvágombóc, Mandarin	Zöldborsóleves, Tökfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény	Bazsalikomos burgonyakrémleves, Kukoricapehely, Csirkemell roston, kukoricás rizs, őszibarack befőtt	Zöldséges húsgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Kivi										
		Energia: 719,47 Kcal / 3 007,38 Kj	Energia: 665,70 Kcal / 2 782,63 Kj	Energia: 728,99 Kcal / 3 047,18 Kj	Energia: 620,57 Kcal / 2 593,98 Kj	Energia: 587,82 Kcal / 2 457,09 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,04 g	31,30 g	5,38 g	28,32 g	13,07 g	3,50 g	31,04 g	22,84 g	5,96 g	34,41 g	8,92 g	2,23 g	36,86 g	17,44 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,94 g	0,00 g	2,49 g	103,88 g	0,00 g	1,07 g	98,94 g	14,23 g	3,04 g	99,46 g	7,00 g	1,62 g	72,00 g	5,00 g	3,40 g	
	1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)			1,7			1,3,9,(6),(7)			
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Bakonyi sertésragu, galuska, Túró Rudi	Palócleves, Szilvágombóc, Mandarin	Zöldborsóleves, Tökfőzelék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény	Bazsalikomos burgonyakrémleves, Kukoricapehely, Csirkemell roston, kukoricás rizs, őszibarack befőtt	Zöldséges húsgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Kivi										
		Energia: 863,64 Kcal / 3 610,02 Kj	Energia: 772,83 Kcal / 3 230,43 Kj	Energia: 845,85 Kcal / 3 535,65 Kj	Energia: 705,77 Kcal / 2 950,12 Kj	Energia: 687,54 Kcal / 2 873,92 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
41,84 g		36,29 g	6,60 g	31,32 g	13,92 g	3,56 g	37,53 g	28,60 g	7,57 g	36,48 g	9,48 g	2,31 g	44,24 g	22,23 g	5,17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,47 g	0,00 g	4,08 g	124,66 g	0,00 g	1,53 g	108,53 g	14,23 g	4,23 g	117,32 g	7,00 g	1,67 g	78,53 g	6,99 g	4,04 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)			1,7			1,3,9,(6),(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/

