

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Paradicsomleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka, alma			Tojásleves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Tárkonyos sertésraguleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta		
		Energia: 605,51 Kcal / 2 531,03 Kj			Energia: 699,95 Kcal / 2 925,79 Kj			Energia: 680,60 Kcal / 2 844,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,20 g	17,13 g	3,45 g	35,50 g	18,11 g	4,05 g	38,69 g	20,55 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,10 g	5,35 g	2,29 g	97,83 g	0,00 g	3,36 g	83,69 g	2,18 g	2,43 g	
	1,3,9,10			1,3,7,(11)			1,3,4,7,8,9			
	(00046) Felső /11-14/	Paradicsomleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka, alma			Tojásleves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Tárkonyos sertésraguleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta		
		Energia: 727,82 Kcal / 3 042,29 Kj			Energia: 810,89 Kcal / 3 389,52 Kj			Energia: 774,70 Kcal / 3 238,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
35,35 g		21,31 g	4,13 g	41,65 g	23,34 g	5,28 g	42,23 g	21,61 g	4,14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,93 g	7,99 g	2,87 g	107,46 g	0,00 g	3,93 g	101,18 g	3,08 g	3,18 g		
1,3,9,10			1,3,7,(11)			1,3,4,7,8,9				

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/

