



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Húsleves, Cérnametélt , Lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Narancs	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Céklasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Szilvás-lime kocka	Csirkeraguleves, Krumplis tészta, Gyümölcsös zabszelet , Fejessaláta										
		Energia: 786,73 Kcal / 3 288,53 KJ	Energia: 629,37 Kcal / 2 630,77 KJ	Energia: 721,13 Kcal / 3 014,32 KJ	Energia: 819,06 Kcal / 3 423,67 KJ	Energia: 746,81 Kcal / 3 121,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,87 g	27,63 g	8,43 g	44,57 g	14,44 g	3,13 g	34,71 g	21,41 g	4,52 g	26,09 g	27,18 g	7,66 g	37,28 g	20,21 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84,45 g	2,63 g	3,75 g	82,38 g	0,00 g	2,72 g	96,63 g	8,09 g	4,23 g	81,65 g	23,63 g	3,19 g	101,57 g	10,86 g	2,67 g	
	1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12),(13)		1,3,9,10,(6),(7)		1,3,7,11		1,3,7,9,(6),(8)		1,3,9,(6),(7),(8)							
	(00046) Felső /11-14/	Húsleves, Cérnametélt, Lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült	Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Narancs	Gombakrémleves, Kukoricapehely , Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Céklasaláta	Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Szilvás-lime kocka	Csirkeraguleves, Krumplis tészta, Gyümölcsös zabszelet , Fejessaláta										
		Energia: 882,89 Kcal / 3 690,48 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 818,70 Kcal / 3 422,17 KJ	Energia: 928,66 Kcal / 3 881,80 KJ	Energia: 977,85 Kcal / 4 087,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
54,60 g		29,38 g	8,56 g	52,67 g	17,55 g	3,65 g	37,79 g	22,76 g	4,74 g	33,86 g	32,13 g	8,59 g	45,55 g	26,07 g	5,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98,71 g	3,07 g	4,35 g	91,33 g	0,00 g	3,54 g	114,81 g	8,09 g	5,38 g	89,77 g	25,62 g	5,33 g	137,30 g	11,88 g	2,76 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12),(13)		1,3,9,10,(6),(7)		1,3,7,11		1,3,7,9,(6),(8)		1,3,9,(6),(7),(8)								

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/

