



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Paprikás csirkemell, galuska, alma	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Tejszelet	Zöldséges halleves, Sült csirkecomb, Rizibizi, Csalamádé	Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Zöldbabfőzelék, Húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Sós stangli	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Mandarin										
		Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ	Energia: 784,84 Kcal / 3 280,63 KJ	Energia: 680,72 Kcal / 2 845,41 KJ	Energia: 667,37 Kcal / 2 789,61 KJ	Energia: 660,77 Kcal / 2 762,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,61 g	20,08 g	3,36 g	34,47 g	17,74 g	3,03 g	52,41 g	18,50 g	4,11 g	38,10 g	17,56 g	5,54 g	32,51 g	26,67 g	10,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,21 g	0,00 g	1,61 g	123,61 g	2,01 g	3,73 g	74,35 g	2,10 g	2,87 g	88,24 g	0,00 g	3,10 g	71,31 g	0,00 g	0,99 g	
	1,3,7,9		1,3,9,(6),(7)			1,3,4,7,9		1,3,7,9			1,3,7					
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Paprikás csirkemell, galuska, alma	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Tejszelet	Zöldséges halleves, Sült csirkecomb, Rizibizi, Csalamádé	Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Zöldbabfőzelék, Sertés húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Sós stangli	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Mandarin										
		Energia: 764,51 Kcal / 3 195,65 KJ	Energia: 951,52 Kcal / 3 977,35 KJ	Energia: 850,89 Kcal / 3 556,72 KJ	Energia: 803,07 Kcal / 3 356,83 KJ	Energia: 823,56 Kcal / 3 442,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
47,49 g		23,22 g	4,09 g	42,25 g	21,67 g	3,88 g	65,98 g	22,22 g	5,12 g	46,07 g	21,72 g	6,78 g	42,34 g	31,07 g	11,70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87,78 g	0,00 g	2,60 g	148,18 g	3,00 g	4,77 g	94,66 g	3,00 g	2,31 g	104,52 g	0,00 g	4,54 g	91,94 g	0,00 g	1,38 g		
1,3,7,9		1,3,9,(6),(7)			1,3,4,7,9		1,3,7,9			1,3,7						

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/

