



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Brokkoli krémleves, zsemlekočka, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szilva			Zöldséges májgaluska leves, Babfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Csemege uborka			Paradicsomleves, Zöldborsós sertéstokány, Bulgur, Kukoricasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóskafezelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Banán		
		Energia: 636,79 Kcal / 2 661,78 KJ			Energia: 717,36 Kcal / 2 998,56 KJ			Energia: 611,82 Kcal / 2 557,41 KJ			Energia: 636,47 Kcal / 2 660,44 KJ			Energia: 771,60 Kcal / 3 225,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33,82 g	22,98 g	8,41 g	29,85 g	28,72 g	5,67 g	34,16 g	14,16 g	2,43 g	29,50 g	16,48 g	3,13 g	32,55 g	19,11 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,36 g	0,67 g	2,43 g	82,37 g	0,00 g	2,33 g	86,14 g	5,69 g	1,71 g	95,79 g	8,35 g	1,92 g	118,05 g	0,00 g	3,01 g	
	1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10,11			1,3,9			1,3,7,9,(6)			
	(00046) Felső /11-14/	Brokkoli krémleves, zsemlekočka, Milánói spagetti, reszelt sajt, Szilva			Zöldséges májgaluska leves, Babfőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg gyümölcsleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Csemege uborka			Paradicsomleves, Zöldborsós sertéstokány, Bulgur, Kukoricasaláta			Tárkonyos sertésraguleves, Sóskafezelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Banán		
		Energia: 810,30 Kcal / 3 387,05 KJ			Energia: 912,76 Kcal / 3 815,34 KJ			Energia: 723,96 Kcal / 3 026,15 KJ			Energia: 820,76 Kcal / 3 430,78 KJ			Energia: 875,37 Kcal / 3 659,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
44,62 g		30,24 g	11,24 g	39,51 g	41,63 g	10,15 g	36,52 g	15,28 g	2,79 g	38,32 g	22,93 g	4,25 g	35,48 g	21,94 g	5,39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,41 g	0,84 g	3,76 g	92,22 g	0,00 g	3,93 g	108,94 g	8,09 g	1,83 g	118,83 g	10,99 g	2,55 g	134,01 g	0,00 g	4,60 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10,11			1,3,9			1,3,7,9,(6)				

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/

