

Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiscolások/15-18/	Gépsonka, Paradicsom, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Tejeskávé			Teljes kiőrlésű kifli, Tonhalkrém, Mozarella sajt, Zöldpaprika, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Sertés párizsi, Delma margarin, Pritamin paprika, tej			Kifli, Turista felvágott, Vajkrém, Uborka, Tea			Kuglóf, Minimargarin, Minidzsem, Kakaó		
		Energia: 559,22 Kcal / 2 337,54 KJ			Energia: 488,43 Kcal / 2 041,64 KJ			Energia: 609,19 Kcal / 2 546,41 KJ			Energia: 415,26 Kcal / 1 735,79 KJ			Energia: 694,96 Kcal / 2 904,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,58 g	10,90 g	4,91 g	23,22 g	12,99 g	4,53 g	25,08 g	23,02 g	8,36 g	15,95 g	11,16 g	4,73 g	19,31 g	20,84 g	8,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,15 g	7,97 g	1,95 g	64,87 g	9,99 g	2,20 g	74,72 g	0,00 g	2,65 g	62,19 g	9,99 g	0,03 g	106,60 g	35,56 g	0,42 g		
1,7,(6)			1,4,7			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,7,(12)				
Ebéd	(00047) Középiscolások/15-18/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Bagette, Kockasajt, Banán, Libamájpástétom			Lencsegulyás, Diós,mákos tészta, Vérnarancs			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, graham kenyér, Csokis gyümölcsös kocka			Zöldséges karfiolleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, burgonyapüré, Kínai kelsaláta		
		Energia: 792,98 Kcal / 3 314,66 KJ			Energia: 772,88 Kcal / 3 230,64 KJ			Energia: 869,47 Kcal / 3 634,38 KJ			Energia: 814,07 Kcal / 3 402,81 KJ			Energia: 776,16 Kcal / 3 244,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,85 g	29,96 g	7,16 g	31,55 g	22,98 g	7,85 g	39,71 g	29,10 g	6,40 g	58,75 g	24,58 g	4,71 g	41,35 g	24,65 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,16 g	7,99 g	4,39 g	109,99 g	0,00 g	1,88 g	109,88 g	14,99 g	2,03 g	90,97 g	14,40 g	4,42 g	94,82 g	3,10 g	3,67 g		
1,3,7,9			1,7			1,3,8,9,10,(12)			1,3,7,8,(5),(6),(11),(13)			1,3,4,7				
Vacsora	(00047) Középiscolások/15-18/	Chilisbab, Félbarna kenyér			Paprikás csirkemell, galuska			Párizsi sertésborda, Friss kevert saláta			Túrógombóc, tejföl, Porcukor szórat					
		Energia: 620,56 Kcal / 2 593,94 KJ			Energia: 595,39 Kcal / 2 488,73 KJ			Energia: 835,90 Kcal / 3 494,06 KJ			Energia: 778,87 Kcal / 3 255,68 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,37 g	14,96 g	3,21 g	42,91 g	17,36 g	3,02 g	44,01 g	49,04 g	8,31 g	39,45 g	31,89 g	16,49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,34 g	0,00 g	2,99 g	64,18 g	0,00 g	1,22 g	53,45 g	0,00 g	1,89 g	82,59 g	21,23 g	1,97 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(12)				

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/

