



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Teljes kiőrlésű zsemle, Pulykapárizsi, Sajtkrém, Paradicsom, Tea			Teljes kiőrlésű kifli, kastély sonka, Delma margarin, Zöldpaprika, tej			Zsemle, Trapista sajt, Vajkrém , főtt tojás, Uborka, Kakaó			Graham zsemle, Kockasajt , kárpát szalámi, Pritamin paprika, Tejeskávė			Kifli, zöldfűszeres túrókrém, Mozzarella sajt, Paradicsom, Gyümölcsjoghurt, Tea		
		Energia: 516,66 Kcal / 2 159,64 KJ			Energia: 557,39 Kcal / 2 329,89 KJ			Energia: 716,85 Kcal / 2 996,43 KJ			Energia: 619,30 Kcal / 2 588,67 KJ			Energia: 631,78 Kcal / 2 640,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,46 g	13,06 g	4,27 g	30,50 g	18,06 g	5,69 g	34,35 g	28,25 g	14,13 g	30,09 g	25,38 g	10,79 g	28,86 g	17,00 g	8,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,74 g	10,95 g	2,11 g	63,44 g	0,00 g	1,95 g	80,44 g	9,99 g	2,72 g	73,92 g	7,01 g	3,73 g	89,76 g	22,98 g	1,30 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	Zöldséges daragaluska leves, Bakonyi sertésragu, galuska, Túró Rudi			Palócleves, Szilvágombóc, Mandarin			Zöldborsóleves, Tököfélék, Fasírt, teljes kiőrlésű kenyér, Almáslepény			Bazsalikomos burgonyakrémleves, Kukoricapehely , Csirkemell roston, kukoricás rizs, őszibarack befőtt			Zöldséges húsgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, körte		
		Energia: 863,64 Kcal / 3 610,02 KJ			Energia: 784,51 Kcal / 3 279,25 KJ			Energia: 845,85 Kcal / 3 535,65 KJ			Energia: 751,13 Kcal / 3 139,72 KJ			Energia: 694,76 Kcal / 2 904,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,84 g	36,29 g	6,60 g	31,73 g	13,95 g	3,56 g	37,53 g	28,60 g	7,57 g	44,04 g	11,05 g	2,53 g	45,94 g	23,04 g	5,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,47 g	0,00 g	4,08 g	127,10 g	0,00 g	0,73 g	108,53 g	14,23 g	4,23 g	117,50 g	7,00 g	1,90 g	77,77 g	6,99 g	4,07 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)			1,7			1,3,9,(6),(7)				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Hamburger			Sült kolbász, Mustár , Ketchup, Toronyi rozsos kenyér			Dödölle, Sertéspörkölt, Céklasaláta			Töltött zsemle, Gyümölcslé 0,2l dobozos					
		Energia: 686,05 Kcal / 2 867,69 KJ			Energia: 800,85 Kcal / 3 347,55 KJ			Energia: 578,27 Kcal / 2 417,17 KJ			Energia: 556,61 Kcal / 2 326,63 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45,56 g	28,50 g	12,68 g	35,36 g	52,72 g	17,89 g	35,01 g	17,03 g	4,25 g	27,02 g	17,77 g	7,01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,78 g	0,00 g	6,44 g	45,56 g	2,80 g	4,17 g	69,58 g	7,99 g	2,59 g	72,03 g	8,99 g	1,14 g	g	g	g		
1,3,7,10,11			1,10,(12)			1			1,3,7			1,7				

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/

