



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Teljes kiőrlésű kifli, Kenőmájás, Zöldpaprika, Kakaó			Zsemle, Sajtkrém, Csirkemell sonka, Uborka, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Körözött, Paradicsom, Tejeskávé			Graham zsemle, Vajkrém, Paprikás szalámi, Pritamin paprika, Tea			Kakaócsiga, tej		
		Energia: 594,14 Kcal / 2 483,51 KJ			Energia: 426,52 Kcal / 1 782,85 KJ			Energia: 553,90 Kcal / 2 315,30 KJ			Energia: 542,51 Kcal / 2 267,69 KJ			Energia: 924,08 Kcal / 3 862,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,24 g	19,98 g	8,21 g	22,07 g	5,26 g	2,35 g	29,48 g	9,95 g	4,94 g	18,53 g	25,27 g	9,51 g	19,12 g	42,48 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,51 g	9,99 g	2,46 g	72,23 g	10,95 g	2,53 g	85,97 g	7,01 g	1,60 g	66,52 g	9,99 g	1,41 g	109,56 g	0,00 g	0,27 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			7				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	Gombakrémleves, zsemlekocta, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma			Húsleves, eperlevél, sárgarépa, Burgonyafőzelék, Főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, Fánk			Zöldséges bableves, Darástejsza, Fejessaláta, Porcukor szórat			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Káposztasaláta			Zöldséges daragaluska leves, Parajfőzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Bécsi túrókocka		
		Energia: 818,26 Kcal / 3 420,33 KJ			Energia: 938,95 Kcal / 3 924,81 KJ			Energia: 820,87 Kcal / 3 431,24 KJ			Energia: 851,93 Kcal / 3 561,07 KJ			Energia: 698,61 Kcal / 2 920,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,36 g	26,69 g	10,91 g	37,12 g	36,75 g	10,75 g	29,09 g	10,89 g	1,34 g	46,97 g	20,21 g	3,86 g	28,97 g	22,98 g	6,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,45 g	0,98 g	4,33 g	111,70 g	0,00 g	4,13 g	150,40 g	42,96 g	3,85 g	119,00 g	8,13 g	1,87 g	96,08 g	9,05 g	3,80 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10)			1,3			1,3,7,11			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(13)				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Császármorzsa, barackpüré			Töltött csirkecomb, Bulgur, Mexikói zöldköret			Ananászos, kukoricás pizza			Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 825,26 Kcal / 3 449,59 KJ			Energia: 638,96 Kcal / 2 670,85 KJ			Energia: 615,25 Kcal / 2 571,75 KJ			Energia: 650,96 Kcal / 2 721,01 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,60 g	25,07 g	5,98 g	44,93 g	23,66 g	4,22 g	29,28 g	21,07 g	11,10 g	24,53 g	30,70 g	5,83 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,25 g	18,99 g	0,55 g	62,62 g	0,00 g	1,61 g	76,02 g	8,10 g	3,82 g	68,34 g	0,00 g	1,48 g	g	g	g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7			10			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/

