



## Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Teljes kiőrlésű zsemle, Delma margarin, Paradicsom, Kakaó, Marhapárizsi			Zsemle, Gépsonka, Mozzarella sajt, Vajkrém, Zöldpaprika, Tea			Teljes kiőrlésű kifli, Sajtkrém, Uborka, Tejeskávé, Zala felvágott			Kifli, Szárnyashúskrém, Trapista sajt, Pritamin paprika, Tea			Fonott kalács, Kakaós kalács, Minidzsem, Minimargarin, tej		
		Energia: 660,19 Kcal / 2 759,59 KJ			Energia: 584,94 Kcal / 2 445,05 KJ			Energia: 595,05 Kcal / 2 487,31 KJ			Energia: 538,26 Kcal / 2 249,93 KJ			Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,87 g	23,37 g	8,62 g	30,26 g	19,68 g	8,78 g	27,78 g	20,28 g	7,79 g	32,10 g	13,89 g	6,72 g	20,77 g	20,93 g	8,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,82 g	9,99 g	1,28 g	70,92 g	9,99 g	1,98 g	70,63 g	7,97 g	2,80 g	70,50 g	9,99 g	1,92 g	109,96 g	25,34 g	1,01 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7			1,3,7,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka, Túrós Rudi			Zöldséges karfiollevés, Zöldborsófőzelék, Borsos pulykatokány, graham kenyér, Banán			Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Göngyölt csirkemell, burgonyapüré, Csalamádé			Tojásleves, Zöldbabfőzelék, Szárnyasvagdalt, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes rétes			Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta, Zöldséges gombaleves		
		Energia: 766,31 Kcal / 3 203,18 KJ			Energia: 961,47 Kcal / 4 018,94 KJ			Energia: 756,98 Kcal / 3 164,18 KJ			Energia: 835,19 Kcal / 3 491,09 KJ			Energia: 802,03 Kcal / 3 352,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,69 g	25,89 g	4,13 g	52,19 g	25,19 g	5,80 g	49,75 g	22,38 g	4,61 g	45,25 g	20,43 g	4,65 g	39,37 g	24,09 g	3,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,82 g	7,99 g	3,74 g	133,64 g	5,00 g	4,30 g	87,22 g	4,00 g	3,89 g	116,33 g	0,00 g	4,11 g	105,27 g	3,10 g	4,93 g		
1,3,9,10			1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,7,(11)			1,3,4,7,8				
<b>Vacsora</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Húsos lasagne			Toronyi rozsos kenyér, Főtt virsli, Mustár, Ketchup			Aranygaluska, Vanília mártás			Rakott burgonya					
		Energia: 673,74 Kcal / 2 816,23 KJ			Energia: 467,49 Kcal / 1 954,11 KJ			Energia: 773,36 Kcal / 3 232,64 KJ			Energia: 520,60 Kcal / 2 176,11 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
		41,00 g	32,16 g	12,28 g	20,62 g	22,32 g	7,66 g	23,08 g	33,04 g	8,14 g	21,43 g	27,68 g	11,79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,26 g	1,40 g	3,87 g	45,40 g	2,80 g	2,01 g	95,44 g	19,98 g	0,81 g	45,06 g	0,00 g	3,44 g	g	g	g		
1,3,7			1,10,(6),(7),(12)			1,3,7,8,(6),(12)			3,7,(1),(6)			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/

