

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Teljes kiőrlésű zsemle, Pulykapárizsi, Sajtkrém, Uborka, Kakaó			Kifli, Ausztria szalámi, Falusi margarin, Zöldpaprika, tej			Teljes kiőrlésű kifli, Gépsonka, Vajkrém, Paradicsom, Tea			Császár zsemle, Kenőmájás, Pritamin paprika, Tea			Kakaóscsiga, Almásrúd, tej			Teljes kiőrlésű zsemle, Marhapárizsi, Trapista sajt, Vajkrém, Uborka, Tea		
		Energia: 610,58 Kcal / 2 552,22 KJ			Energia: 608,26 Kcal / 2 542,53 KJ			Energia: 506,10 Kcal / 2 115,50 KJ			Energia: 538,04 Kcal / 2 249,01 KJ			Energia: 737,37 Kcal / 3 082,21 KJ			Energia: 664,09 Kcal / 2 775,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,62 g	16,41 g	6,12 g	24,85 g	28,10 g	10,42 g	24,03 g	14,88 g	5,36 g	19,92 g	16,79 g	6,33 g	18,86 g	37,64 g	1,63 g	26,50 g	28,19 g	13,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,49 g	10,95 g	2,40 g	63,31 g	0,00 g	1,97 g	64,21 g	9,99 g	1,48 g	72,96 g	9,99 g	1,39 g	110,68 g	8,99 g	0,55 g	75,23 g	9,99 g	1,56 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,6,7,(10)			1,3,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	Zöldséges májgaluska leves, Paprikás csirkemell, galuska, alma			Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, graham kenyér, Tejszelet			Tárkonyos sertésraguleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta			Húsleves, Kiskocka, sárgarépa, Tökfőzelék, Húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Sós stangli			Zöldséges halleves, túrós tészta, tejföl, Mandarin			Bagette, Libamájpástétom, Banán		
		Energia: 770,38 Kcal / 3 220,19 KJ			Energia: 851,10 Kcal / 3 557,60 KJ			Energia: 816,05 Kcal / 3 411,09 KJ			Energia: 779,84 Kcal / 3 259,73 KJ			Energia: 793,11 Kcal / 3 315,20 KJ			Energia: 712,64 Kcal / 2 978,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		52,03 g	20,43 g	3,55 g	39,13 g	23,28 g	4,06 g	71,49 g	21,69 g	5,07 g	42,47 g	24,63 g	7,41 g	40,06 g	31,03 g	11,68 g	28,21 g	17,98 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,99 g	0,00 g	3,46 g	123,18 g	3,00 g	4,89 g	82,27 g	3,00 g	2,77 g	95,91 g	0,00 g	4,76 g	86,32 g	0,00 g	2,08 g	109,59 g	0,00 g	1,32 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Tejfőlös,sonkás langalló			Gyros,pitában, Kapros öntet			Máglyarakás			Párizsi csirkemell, burgonyapüré, Csemege uborka			Teljes kiőrlésű kifli, Sajtkrém tömlős, Gyümölcsjoghurt, Zöldpaprika			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 657,33 Kcal / 2 747,64 KJ			Energia: 569,72 Kcal / 2 381,43 KJ			Energia: 701,86 Kcal / 2 933,77 KJ			Energia: 895,37 Kcal / 3 742,65 KJ			Energia: 687,25 Kcal / 2 872,71 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,69 g	31,43 g	15,28 g	43,22 g	14,51 g	2,83 g	17,17 g	18,32 g	5,26 g	48,21 g	38,87 g	5,78 g	27,06 g	21,21 g	8,53 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,26 g	0,00 g	3,28 g	64,46 g	0,00 g	2,90 g	115,26 g	50,16 g	0,88 g	86,35 g	0,00 g	2,69 g	91,84 g	12,99 g	6,43 g	g	g	g		
1,7,(6)			1,7			1,3,7,8,(12)			1,3,7,10			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)				





Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf

Babos Mária
ügyvezető

Üzemeltető : Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1./ Tel: 30-483-
9880, Konyha Tel:06-30-449-2378/

