



Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Kifli, Kenőmájás, Uborka, Kakaó			Teljes kiőrlésű zsemle, Pulykapárizsi, Sajtkrém, Zöldpaprika, tej			Teljes kiőrlésű kifli, Paprikás szalámi, Kockasajt, Paradicsom, Tea			Kuglóf, Minidzsem, Minimargarin, Tejeskávé			Teljes kiőrlésű zsemle, Tonhalkrém, Mozzarella sajt, Pritamin paprika, Tea, Kefír		
		Energia: 551,09 Kcal / 2 303,56 KJ			Energia: 576,61 Kcal / 2 410,23 KJ			Energia: 569,35 Kcal / 2 379,88 KJ			Energia: 606,34 Kcal / 2 534,50 KJ			Energia: 602,62 Kcal / 2 518,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,20 g	17,98 g	8,21 g	29,28 g	15,48 g	5,36 g	20,17 g	23,65 g	8,63 g	16,93 g	18,67 g	7,69 g	29,20 g	16,21 g	7,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,47 g	9,99 g	1,66 g	79,41 g	0,48 g	2,32 g	64,07 g	9,99 g	1,37 g	91,80 g	30,58 g	0,41 g	84,37 g	16,89 g	2,41 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,4,7				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	Húsleves, cérnametélt, Lencsefőzelék, Köményes sertéssült, teljes kiőrlésű kenyér, Eper			Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Túró Rudi			Paradicsomleves, Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Céklasaláta			Zöldséges karalábéleves, Kelkáposzta főzelék, Borsos pulykatokány, graham kenyér, Tökmagos pogácsa			Palócleves, Darástészta, Uborkasaláta		
		Energia: 834,55 Kcal / 3 488,42 KJ			Energia: 787,16 Kcal / 3 290,33 KJ			Energia: 956,06 Kcal / 3 996,33 KJ			Energia: 855,15 Kcal / 3 574,53 KJ			Energia: 786,71 Kcal / 3 288,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		58,25 g	24,66 g	6,13 g	58,07 g	23,46 g	3,93 g	43,38 g	29,60 g	5,83 g	45,75 g	32,29 g	8,80 g	33,87 g	17,36 g	4,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,55 g	2,00 g	3,78 g	88,82 g	0,00 g	3,55 g	127,47 g	15,98 g	5,66 g	97,23 g	1,19 g	4,95 g	122,51 g	24,98 g	2,90 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,9,11			1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13)			1,3,7				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Túrógombóc, tejföl			Főtt virsli, Zsemle, Mustár, Ketchup			Zöldséges csirkés tészta			Tejfölös,sonkás langalló			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 698,57 Kcal / 2 920,02 KJ			Energia: 560,64 Kcal / 2 343,48 KJ			Energia: 500,03 Kcal / 2 090,13 KJ			Energia: 657,33 Kcal / 2 747,64 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,45 g	31,89 g	16,49 g	23,46 g	22,06 g	7,66 g	31,98 g	12,44 g	1,56 g	30,69 g	31,43 g	15,28 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,61 g	1,25 g	1,97 g	66,40 g	2,80 g	3,03 g	64,40 g	2,43 g	1,22 g	62,26 g	0,00 g	3,28 g					
1,3,7			1,10,(6),(7),(12)			1,3,6,8,11,(5)			1,7,(6)			1,4,7				

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/

