

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	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: 657,66 Kcal / 2 749,02 KJ			Energia: 677,03 Kcal / 2 829,99 KJ			Energia: 725,32 Kcal / 3 031,84 KJ			Energia: 694,12 Kcal / 2 901,42 KJ			Energia: 626,09 Kcal / 2 617,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,22 g	18,96 g	4,68 g	47,87 g	19,54 g	3,13 g	32,92 g	22,16 g	4,41 g	36,20 g	25,96 g	7,47 g	29,34 g	15,54 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75,40 g	1,44 g	2,78 g	79,83 g	0,00 g	2,71 g	97,28 g	13,34 g	3,55 g	81,16 g	1,19 g	3,77 g	91,17 g	13,99 g	1,42 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			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	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: 780,25 Kcal / 3 261,45 KJ			Energia: 771,23 Kcal / 3 223,74 KJ			Energia: 842,89 Kcal / 3 523,28 KJ			Energia: 836,40 Kcal / 3 496,15 KJ			Energia: 788,69 Kcal / 3 296,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51,81 g	21,70 g	5,20 g	55,97 g	22,65 g	3,65 g	35,63 g	23,91 g	4,57 g	45,19 g	31,37 g	8,42 g	33,93 g	17,37 g	4,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,13 g	2,00 g	3,50 g	88,78 g	0,00 g	3,53 g	119,87 g	15,98 g	4,51 g	95,21 g	1,07 g	4,84 g	122,92 g	24,98 g	3,88 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				
<b>(00047) Középkölsős /15-18/</b>	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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				





## Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

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/

