

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Zsemle, Kenőmájas, Uborka, Kakaó			Mini kakaós csiga, tej			Gyümölcsös zabkása			Zsemle, Vajkrém , Mozarella sajt, Paradicsom, Tejeskávé			Teljes kiőrlésű zsemle, Tonhalkrém, Pritamin paprika, Tea		
		Energia: 266,43 Kcal / 1 113,68 Kj			Energia: 345,26 Kcal / 1 443,19 Kj			Energia: 274,45 Kcal / 1 147,20 Kj			Energia: 295,07 Kcal / 1 233,39 Kj			Energia: 155,61 Kcal / 650,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,75 g	8,99 g	4,30 g	10,50 g	14,86 g	1,62 g	12,08 g	5,53 g	2,11 g	13,92 g	12,99 g	6,60 g	6,92 g	2,86 g	0,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,33 g	7,99 g	1,08 g	40,30 g	0,00 g	0,26 g	43,42 g	6,99 g	0,30 g	30,27 g	5,60 g	0,73 g	25,30 g	6,99 g	0,30 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7			1,7			1,4,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Húsleves, Cérnametélt , Lencsefőzelék, Köményes sertéssült, teljes kiőrlésű kenyér			Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Túró Rudi			Paradicsomleves, Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Cékasaláta			Zöldséges karalábéleves, Kelkáposzta főzelék, Borsos pulykatokány, graham kenyér			Palóclevés, Darástészta, Uborkasaláta		
		Energia: 515,62 Kcal / 2 155,29 Kj			Energia: 568,05 Kcal / 2 374,45 Kj			Energia: 651,27 Kcal / 2 722,31 Kj			Energia: 449,57 Kcal / 1 879,20 Kj			Energia: 551,17 Kcal / 2 303,89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,92 g	14,86 g	3,60 g	39,08 g	16,94 g	2,30 g	26,55 g	17,17 g	3,24 g	24,88 g	13,61 g	2,77 g	24,33 g	12,23 g	2,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,99 g	1,44 g	1,22 g	66,83 g	0,00 g	1,10 g	96,45 g	13,34 g	2,24 g	59,70 g	0,00 g	1,90 g	85,06 g	11,99 g	0,80 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,9,11			1,3,(6),(7)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Kifli, Kockasajt , Eper			Teljes kiőrlésű zsemle, Pulykapárizsi, Sajtkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli, Kefír			Tökmagos pogácsa, Ananászbefőtt			Gyümölcsjoghurt, Korpovit keksz		
		Energia: 203,70 Kcal / 851,47 Kj			Energia: 141,83 Kcal / 592,85 Kj			Energia: 157,80 Kcal / 659,60 Kj			Energia: 240,33 Kcal / 1 004,58 Kj			Energia: 256,11 Kcal / 1 070,54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,02 g	5,55 g	2,97 g	6,79 g	4,82 g	1,71 g	6,79 g	5,42 g	3,15 g	5,81 g	9,25 g	3,78 g	7,69 g	8,39 g	4,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,80 g	0,00 g	0,57 g	17,70 g	0,48 g	0,66 g	19,44 g	6,90 g	0,40 g	32,37 g	7,55 g	1,10 g	36,35 g	13,89 g	0,70 g		
1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13)			1,6,7,11,12,(3),(8)				

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/

