

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Borsos pulykatokány, teljes kiőrlésű kenyér, sajtos stangli			Babgulyás, Káposztás tészta, Cseresznye			Hideg gyümölcsleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Sóska főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Barackos túrós rétes		
		Energia: 676,31 Kcal / 2 826,98 KJ			Energia: 740,29 Kcal / 3 094,41 KJ			Energia: 685,46 Kcal / 2 865,22 KJ			Energia: 547,03 Kcal / 2 286,59 KJ			Energia: 826,83 Kcal / 3 456,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,38 g	29,39 g	10,20 g	41,86 g	29,74 g	5,14 g	30,89 g	20,25 g	3,69 g	33,00 g	8,79 g	1,96 g	34,82 g	17,23 g	3,95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60,65 g 0,69 g 2,26 g			73,99 g 3,35 g 2,90 g			93,12 g 11,99 g 2,30 g			82,78 g 7,69 g 1,82 g			134,45 g 0,00 g 3,37 g			
	1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6)			
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Borsos pulykatokány, teljes kiőrlésű kenyér, sajtos stangli			Babgulyás, Káposztás tészta, Cseresznye			Hideg gyümölcsleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Sóska főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Barackos túrós rétes		
		Energia: 822,56 Kcal / 3 438,30 KJ			Energia: 903,59 Kcal / 3 777,01 KJ			Energia: 759,54 Kcal / 3 174,88 KJ			Energia: 663,17 Kcal / 2 772,05 KJ			Energia: 948,78 Kcal / 3 965,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,94 g	34,59 g	12,54 g	53,25 g	36,49 g	6,71 g	33,03 g	23,59 g	4,11 g	35,39 g	9,66 g	2,33 g	38,75 g	20,58 g	4,63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77,71 g 0,98 g 3,57 g			87,89 g 5,00 g 3,75 g			101,82 g 11,99 g 3,10 g			107,07 g 10,99 g 1,58 g			152,72 g 0,00 g 4,86 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6)				
<b>(00047) Középkisiskolások/15-18/</b>	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Borsos pulykatokány, teljes kiőrlésű kenyér, sajtos stangli			Babgulyás, Káposztás tészta, Cseresznye			Hideg gyümölcsleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Sóska főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Barackos túrós rétes			
	Energia: 822,56 Kcal / 3 438,30 KJ			Energia: 903,59 Kcal / 3 777,01 KJ			Energia: 759,54 Kcal / 3 174,88 KJ			Energia: 733,17 Kcal / 3 064,65 KJ			Energia: 942,58 Kcal / 3 939,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	48,94 g	34,59 g	12,54 g	53,25 g	36,49 g	6,71 g	33,03 g	23,59 g	4,11 g	44,07 g	11,89 g	2,70 g	38,53 g	20,57 g	4,63 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
77,71 g 0,98 g 3,57 g			87,89 g 5,00 g 3,95 g			101,82 g 11,99 g 3,10 g			110,80 g 10,99 g 2,32 g			151,44 g 0,00 g 5,83 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6)				





## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

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/

