



## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Teljes kiőrlésű zsemle, Falusi margarin, Sertés párizsi, Uborka, Tea			Zsemle, Sajtkrém, Prágai pulykasonka, Paradicsom, Tejeskávé			Gyümölcsös tejbedara			Többmagvas kenyér, Pritamin paprika, Húskrém, Rostos gyümölcslé			Korpás zsemle, Körözött, Uborka, Tea		
		Energia: 318,79 Kcal / 1 332,54 KJ			Energia: 208,57 Kcal / 871,82 KJ			Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 KJ			Energia: 265,97 Kcal / 1 111,75 KJ			Energia: 153,73 Kcal / 642,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,08 g	13,98 g	4,66 g	14,61 g	6,15 g	3,31 g	9,22 g	3,22 g	1,63 g	11,47 g	5,91 g	1,49 g	7,89 g	2,54 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,73 g	6,99 g	1,29 g	31,81 g	6,56 g	1,31 g	48,31 g	16,49 g	0,27 g	41,86 g	0,00 g	1,09 g	24,58 g	6,99 g	0,60 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,7			1,6,7,11			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Brokkoli krémeleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt			Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Borsos pulykatokány, teljes kiőrlésű kenyér			Babgulyás, Káposztás tészta			Hideg gyümölcsleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, paradicsomsaláta			Zöldséges májgaluska leves, Sóskafezelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér		
		Energia: 593,36 Kcal / 2 480,24 KJ			Energia: 554,35 Kcal / 2 317,18 KJ			Energia: 515,40 Kcal / 2 154,37 KJ			Energia: 479,51 Kcal / 2 004,35 KJ			Energia: 426,82 Kcal / 1 784,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,03 g	24,60 g	7,71 g	36,14 g	18,64 g	4,28 g	22,99 g	16,24 g	2,84 g	24,45 g	7,04 g	1,66 g	20,05 g	14,32 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,12 g	0,69 g	1,69 g	59,53 g	3,35 g	1,56 g	68,35 g	11,99 g	1,02 g	78,49 g	7,69 g	1,08 g	55,84 g	0,00 g	1,22 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00044) Ovóda/4-6/</b>	Görögdinnye, Müzliszelet			sajtos stangli, Cseresznye			Teljes kiőrlésű kifli, Kefír			Zsemle, Falusi margarin, Mozzarella sajt, Reszelt sárgarépa			Barackos túrós rétes, tej		
		Energia: 107,90 Kcal / 451,02 KJ			Energia: 239,08 Kcal / 999,35 KJ			Energia: 227,10 Kcal / 949,28 KJ			Energia: 205,82 Kcal / 860,33 KJ			Energia: 326,62 Kcal / 1 365,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,70 g	3,00 g	0,00 g	4,44 g	8,62 g	0,00 g	9,08 g	6,03 g	3,15 g	8,67 g	10,79 g	4,76 g	14,49 g	3,81 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,10 g	4,00 g	0,01 g	33,84 g	0,00 g	0,02 g	31,98 g	6,90 g	0,60 g	18,18 g	0,00 g	0,77 g	58,21 g	0,00 g	0,60 g		
1						1,7			1,7			1,3,7				

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/

