

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Teljes kiőrlésű zsemle, Falusi margarin, Sertés párizsi, Trapista sajt, Uborka, Tea			Zsemle, Sajtkrém, Prágai pulykasonka, Paradicsom, Tejeskávé			Teljes kiőrlésű kifli, Vajkrém, kárpát szalámi, Zöldpaprika, tej			Korpás zsemle, Sonkakrém, Karaván füstölt sajt, Pritamin paprika, Kakaó			Többmagvas kenyér, Körözött, Paradicsom, Tea, Gyümölcsjoghurt		
		Energia: 658,85 Kcal / 2 753,99 KJ			Energia: 452,13 Kcal / 1 889,90 KJ			Energia: 671,80 Kcal / 2 808,12 KJ			Energia: 663,82 Kcal / 2 774,77 KJ			Energia: 556,26 Kcal / 2 325,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,44 g	28,29 g	12,09 g	28,86 g	8,34 g	4,01 g	27,91 g	30,59 g	12,10 g	34,65 g	19,13 g	8,70 g	25,94 g	14,30 g	6,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,77 g	9,99 g	3,13 g	81,47 g	7,97 g	2,78 g	66,32 g	0,00 g	2,63 g	87,48 g	9,99 g	4,33 g	80,04 g	22,98 g	2,60 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,6,7,11				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	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, Sóskafezelék, 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: 825,37 Kcal / 3 450,05 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	35,41 g	20,32 g	4,60 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	126,44 g	0,00 g	5,75 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6)				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Császármorzsa, barackpüré			Rakott karfiol, Tejszelet			Kifli, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Banános zabszelet			Sertéspörkölt, Dödölle, Csemege uborka			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 825,26 Kcal / 3 449,59 KJ			Energia: 650,35 Kcal / 2 718,46 KJ			Energia: 643,86 Kcal / 2 691,33 KJ			Energia: 528,55 Kcal / 2 209,34 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,60 g	25,07 g	5,98 g	29,84 g	25,19 g	11,09 g	23,90 g	25,48 g	9,76 g	34,30 g	17,03 g	4,25 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,25 g	18,99 g	0,55 g	75,09 g	9,39 g	2,35 g	78,36 g	12,20 g	2,02 g	58,27 g	0,00 g	1,96 g	g	g	g		
1,3,7			1,3,7			1,7,10,(3),(5),(6),(12)			1,10			1,6,7,11				

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/

