



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00044) Ovóda/4-6/	Teljes kiőrlésű kifli, Kenőmájas, Zöldpaprika, Kakaó			Zsemle, Sajtkrém, Zala felvágott, Pritamin paprika, tej			Teljes kiőrlésű zsemle, Tojáskrém, Paradicsom, Tea			Gyümölcsös köleskása			Kuglóf, Tejeskávé		
		Energia: 302,13 Kcal / 1 262,90 KJ			Energia: 258,37 Kcal / 1 079,99 KJ			Energia: 205,08 Kcal / 857,23 KJ			Energia: 228,35 Kcal / 954,50 KJ			Energia: 271,29 Kcal / 1 133,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,36 g	12,28 g	5,57 g	14,41 g	10,07 g	4,87 g	9,46 g	6,19 g	1,60 g	6,00 g	5,13 g	2,97 g	10,10 g	6,58 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,17 g	7,99 g	1,29 g	27,31 g	0,96 g	1,21 g	27,57 g	6,99 g	0,55 g	38,04 g	15,48 g	0,34 g	42,57 g	10,59 g	0,21 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,7,10,(12)			7,(3),(6),(9),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00044) Ovóda/4-6/	Gulyásleves, Diós,mákos tészta			Húsleves, Cérnametél , Kelkáposzta főzelék, Fasírt, graham kenyér			Zellerkrémleves, zsemlekecska, Tarhonyás hús, Fejessaláta			Zöldséges karfiolleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 589,05 Kcal / 2 462,23 KJ			Energia: 481,48 Kcal / 2 012,59 KJ			Energia: 598,24 Kcal / 2 500,64 KJ			Energia: 478,85 Kcal / 2 001,59 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,27 g	21,17 g	4,87 g	28,76 g	12,80 g	2,88 g	33,70 g	17,96 g	4,69 g	23,90 g	9,91 g	2,14 g	25,11 g	11,56 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,39 g	11,24 g	0,67 g	64,20 g	0,00 g	1,53 g	74,18 g	3,20 g	1,38 g	72,53 g	2,01 g	1,46 g	74,89 g	5,35 g	0,57 g		
1,3,8			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,11				
Uzsonna	(00044) Ovóda/4-6/	Görögdinnye, Tejszelet			Őszibarack, Erdei gyümölcsös gabonás keksz			Gyümölcsjoghurt, Kölesgolyó			Sajtos pogácsa, alma			Korpás zsemle, Vajkrém , Trapista sajt, Reszelt sárgarépa		
		Energia: 182,29 Kcal / 761,97 KJ			Energia: 237,67 Kcal / 993,46 KJ			Energia: 221,26 Kcal / 924,87 KJ			Energia: 270,24 Kcal / 1 129,60 KJ			Energia: 277,36 Kcal / 1 159,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2,49 g	8,60 g	4,92 g	4,12 g	8,62 g	3,28 g	7,24 g	6,37 g	3,16 g	5,15 g	11,00 g	0,00 g	11,83 g	16,70 g	9,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,89 g	9,39 g	0,15 g	33,92 g	8,88 g	0,01 g	32,95 g	13,06 g	0,49 g	35,30 g	0,00 g	0,01 g	19,51 g	0,00 g	1,26 g		
1,3,7			1,6,7,(3),(5),(8)			7,(1)			1,3,7			1,7				

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/

