

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Gulyásleves, Diós,mákos tészta, Görögdinnye			Húsleves, Cérnametélt , Kelkáposzta főzelék, Fasírt, graham kenyér, Őszibarack			Zellerkrémleves, zsemlekočka, Tarhonyás hús, Fejessaláta			Zöldséges karfiolleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 650,86 Kcal / 2 720,59 KJ			Energia: 606,73 Kcal / 2 536,13 KJ			Energia: 665,29 Kcal / 2 780,91 KJ			Energia: 802,82 Kcal / 3 355,79 KJ			Energia: 620,53 Kcal / 2 593,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,34 g	22,49 g	5,00 g	33,65 g	15,26 g	3,03 g	37,77 g	20,05 g	5,51 g	31,54 g	21,28 g	2,27 g	34,19 g	14,82 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84,28 g	11,24 g	0,70 g	85,57 g	0,00 g	2,80 g	81,97 g	3,20 g	2,06 g	118,05 g	2,01 g	3,37 g	86,27 g	7,35 g	1,34 g	
	1,3,8			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,11			
	(00046) Felsős /11-14/	Gulyásleves, Diós,mákos tészta, Görögdinnye			Húsleves, Cérnametélt, Kelkáposzta főzelék, Fasírt, graham kenyér, Őszibarack			Zellerkrémleves, zsemlekočka, Tarhonyás hús, Fejessaláta			Zöldséges karfiolleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 854,15 Kcal / 3 570,35 KJ			Energia: 762,48 Kcal / 3 187,17 KJ			Energia: 774,58 Kcal / 3 237,74 KJ			Energia: 963,95 Kcal / 4 029,31 KJ			Energia: 736,98 Kcal / 3 080,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,02 g	29,34 g	6,72 g	42,27 g	19,65 g	3,98 g	43,82 g	23,89 g	6,23 g	39,32 g	24,59 g	3,05 g	36,75 g	16,24 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,62 g	14,99 g	0,99 g	105,66 g	0,00 g	4,11 g	94,42 g	4,00 g	2,78 g	142,63 g	3,00 g	4,91 g	109,21 g	10,00 g	1,30 g		
1,3,8			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,11				
(00047) Középközelésok/15-18/	Gulyásleves, Diós,mákos tészta, Görögdinnye			Húsleves, cérnametélt, Kelkáposzta főzelék, Fasírt, graham kenyér, Őszibarack			Zellerkrémleves, zsemlekočka, Tarhonyás hús, Fejessaláta			Zöldséges karfiolleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Tört burgonya, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa			Hideg meggyleves, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, Uborkasaláta			
	Energia: 856,46 Kcal / 3 580,00 KJ			Energia: 763,55 Kcal / 3 191,64 KJ			Energia: 772,87 Kcal / 3 230,60 KJ			Energia: 980,74 Kcal / 4 099,49 KJ			Energia: 839,66 Kcal / 3 509,78 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	36,11 g	29,36 g	6,72 g	42,27 g	19,65 g	3,98 g	43,76 g	23,87 g	6,23 g	39,32 g	26,45 g	3,26 g	46,00 g	20,09 g	3,83 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110,05 g	14,99 g	0,99 g	105,92 g	0,00 g	4,16 g	94,11 g	4,00 g	3,47 g	142,63 g	3,00 g	4,91 g	116,86 g	10,00 g	1,74 g		
1,3,8			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,11				





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

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/

