



## Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Teljes kiőrlésű kifli, Kenőmájas, Zöldpaprika, Tea			Zsemle, Paprikás szalámi , Kockasajt , Tejeskávé, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Tojáskrém , Trapista sajt, Paradicsom, Tea			Császár zsemle, Sajtkrém, Zala felvágott, Uborka, Kakaó			Kuglóf, Minidzsem , Minimargarin , tej		
		Energia: 492,10 Kcal / 2 056,98 KJ			Energia: 647,31 Kcal / 2 705,76 KJ			Energia: 568,46 Kcal / 2 376,16 KJ			Energia: 659,22 Kcal / 2 755,54 KJ			Energia: 672,81 Kcal / 2 812,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,08 g	16,55 g	6,33 g	27,36 g	24,97 g	10,24 g	25,90 g	18,09 g	7,33 g	29,99 g	20,95 g	8,05 g	20,64 g	21,15 g	8,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,92 g	9,99 g	2,17 g	77,52 g	7,01 g	1,85 g	70,63 g	9,99 g	2,29 g	83,86 g	10,95 g	2,00 g	99,05 g	25,56 g	0,47 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7,10,(12)			1,6,7			1,3,7,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Gulyásleves, Diós,mákos tészta, Görögdinnye			Húsleves, cérnametélt, Kelkáposzta főzelék, Fasírt, graham kenyér, Ósziparack			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: 863,53 Kcal / 3 609,56 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	36,20 g	26,20 g	3,23 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	117,63 g	3,00 g	4,83 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				
<b>Vacsora</b>	<b>(00047) Középiskolások/15-18/</b>	Sonkás, kukoricás pizza, Túró Rudi			Túrógombóc, tejföl			Húsos lasagne			Főtt debreceni kolbász, Mustár , Ketchup, Toronyi rozsos kenyér					
		Energia: 743,66 Kcal / 3 108,50 KJ			Energia: 698,57 Kcal / 2 920,02 KJ			Energia: 673,74 Kcal / 2 816,23 KJ			Energia: 623,16 Kcal / 2 604,81 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
		42,32 g	29,21 g	12,08 g	39,45 g	31,89 g	16,49 g	41,00 g	32,16 g	12,28 g	23,72 g	38,32 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,28 g	2,80 g	4,26 g	62,61 g	1,25 g	1,97 g	54,26 g	1,40 g	3,87 g	45,56 g	2,80 g	4,17 g	g	g	g		
1,7,(6)			1,3,7			1,3,7			1,10,(12)			1,3,7,(12)				

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/

