

Alsó/7-10/ étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2023. 12. 04. hétfő	E Karfiol krémleves	264,81	63,35	3,20	2,62	0,47	6,67	0,00	0,55	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
	Összesen:	2 433,22	582,11	36,15	21,72	7,18	59,79	0,00	2,33	
2023. 12. 05. kedd	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
	Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	Összesen:	2 335,04	558,62	27,56	13,44	3,01	83,04	2,01	3,87	
2023. 12. 06. szerda	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
	Csirke mell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Sajtmártás	466,90	111,70	7,42	6,55	3,79	5,63	0,00	0,85	1,7
	kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
	Összesen:	2 415,53	577,88	36,97	13,95	5,13	74,89	5,59	1,68	
2023. 12. 07. csütörtök	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cénametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	8,32	0,64	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	3 106,72	743,23	35,35	26,24	10,88	93,95	11,67	3,33		
2023. 12. 08. péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	Krumplis tészta	1 559,81	373,16	12,06	9,20	1,22	59,68	0,00	1,18	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Málnás zabszelet	391,29	93,61	1,43	1,89	0,69	17,25	7,13	0,01	1,(3),(6),(7),(8)
	Összesen:	2 662,55	636,97	25,93	15,78	3,22	95,90	12,13	1,94	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880