

Alsós/7-10/ étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2023. 12. 11. hétfő	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	0,69	0,97	1,3,9
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Összesen:	2 588,44	619,24	42,02	23,88	10,35	58,14	0,69	2,56	
2023. 12. 12. kedd	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Lencsefőzelék	1 114,23	247,36	14,93	6,87	1,38	35,94	1,44	0,84	1,7,10,(12)
	Borsos sertéstokány	765,04	183,02	19,22	10,81	2,99	2,00	0,00	0,58	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Banános zabszelet	484,88	116,00	1,56	3,50	2,10	18,80	9,40	0,01	1,(3),(5),(6),(7)
Összesen:	3 322,98	775,77	45,61	26,76	7,62	94,55	10,84	2,58		
2023. 12. 13. szerda	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
Összesen:	2 863,49	685,05	53,47	25,58	5,44	58,79	6,99	2,25		
2023. 12. 14. csütörtök	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	1 070,16	0,00	5,60	22,00	12,36	8,60	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
Összesen:	3 597,18	604,55	36,19	37,74	16,33	93,18	19,98	1,51		
2023. 12. 15. péntek	E Frankfurti leves	700,56	150,45	7,55	9,69	3,57	12,16	0,00	0,91	1,7,(6),(10)
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	2 909,85	634,19	22,89	33,48	8,17	79,58	0,00	1,28		

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