

## Felső/11-14/ étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>2023. 12. 11.</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 128,69	748,49	48,57	28,04	12,35	74,32	0,98	3,66	
<b>2023. 12. 12.</b> <b>kedd</b>	E Zöldséges daragaluska leves	516,49	123,56	5,20	5,12	1,16	13,83	0,00	0,40	1,3,9,(7)
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
	Borsos sertéstokány	1 019,92	244,00	25,62	14,41	3,99	2,66	0,00	0,77	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:	4 060,89	945,90	58,20	32,97	9,12	111,87	11,40	3,01		
<b>2023. 12. 13.</b> <b>szerda</b>	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	Sült csirkecomb	1 184,76	283,43	41,82	12,27	2,83	1,10	0,00	0,97	
	burgonyapüré	985,57	235,78	7,05	3,40	1,11	43,19	0,00	0,43	7
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Összesen:	3 144,91	752,37	56,08	26,76	5,83	70,15	9,99	2,90	
<b>2023. 12. 14.</b> <b>csütörtök</b>	E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	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:	4 153,69	737,68	45,26	40,78	17,33	110,34	19,98	1,57	
<b>2023. 12. 15.</b> <b>péntek</b>	E Frankfurti leves	1 045,87	224,61	11,28	14,46	5,33	18,16	0,00	2,25	1,7,(6),(10)
	Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	3 980,01	881,76	30,55	46,67	10,74	105,63	0,00	2,36	

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