

## Középkislatás/15-18/ étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (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	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	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	949,75	227,21	25,62	12,55	3,78	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:	3 982,22	927,08	58,39	31,11	8,98	111,20	11,40	3,02		
<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	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
	burgonyapüré	1 084,27	259,39	7,89	3,59	1,19	47,72	0,00	0,44	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:	3 521,65	842,50	67,37	29,55	6,57	74,93	9,99	3,03		
<b>2023. 12. 14.</b> <b>csütörtök</b>	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	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:	4 205,42	750,06	45,35	41,91	17,46	110,77	19,98	1,38		
<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	1,27	1,7,(6),(10)
	Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	3 985,52	883,08	32,87	43,64	10,26	110,19	0,00	1,65		

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