

## Alsós/7-10/ étlap 2023.12.18. - 2023.12.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>2023. 12. 18.</b> <b>hétfő</b>	E Bazsalikomos burgonyakréMLEVES	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	Hentes csirkeTOKÁNY	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 853,89	682,75	37,43	11,61	2,89	110,99	0,00	2,52	
<b>2023. 12. 19.</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,04	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
	Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,01	0,76	1,3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	2 742,81	633,76	35,17	24,51	9,45	76,06	9,40	2,79		
<b>2023. 12. 20.</b> <b>szerda</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Diós,mákos tészta	2 123,85	508,10	16,92	19,62	4,41	65,36	14,99	0,56	1,3,8
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 830,42	677,13	28,62	22,34	4,69	88,87	14,99	1,75	
<b>2023. 12. 21.</b> <b>csütörtök</b>	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,02	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
	zsemleKOCKA	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
Összesen:	3 003,48	718,53	35,53	22,19	4,53	93,47	3,02	2,10		

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