

Felső/11-14/ 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
2023. 12. 18. hétfő	E Bazsalikomos burgonyakréMLEVES	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	Hentes csirkeTOKÁNY	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 306,08	790,93	46,15	14,43	3,38	123,75	0,00	3,34	
2023. 12. 19. kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,01	0,91	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:	3 453,75	794,25	44,71	29,54	10,96	97,44	9,40	3,45		
2023. 12. 20. szerda	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Diós,mákos tészta	2 559,26	612,26	20,44	23,44	5,23	79,14	17,48	0,77	1,3,8
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 288,01	786,60	32,23	26,72	5,59	102,64	17,48	1,96	
2023. 12. 21. csütörtök	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
	zsemleKOCKA	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
Összesen:	3 629,18	868,22	38,07	28,61	5,28	113,74	3,02	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