

Középkolász/15-18/ étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 15. hétfő	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Tarhonyás hús	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	3 066,08	733,51	37,41	22,49	6,27	93,82	5,00	3,53	
2024. 01. 16. kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	5,93	0,31	1,3,7,(6),(12)
Összesen:	4 021,98	936,59	58,53	38,96	10,46	96,59	7,93	4,14		
2024. 01. 17. szerda	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 582,51	857,06	39,32	16,58	3,14	135,98	23,98	2,93	
2024. 01. 18. csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Borsos csirke-tokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
Összesen:	3 027,92	724,38	51,15	15,08	2,52	97,03	5,00	4,43		
2024. 01. 19. péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
	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:	3 496,40	791,66	35,25	31,96	5,32	105,08	0,00	1,57	

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