

Alsós/7-10/ étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 22. hétfő	E Zöldséges karfiollevés	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	Bakonyi sertésragu	812,17	168,70	15,17	11,78	3,47	6,65	0,00	1,85	1,7
	galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	2 490,19	570,14	27,85	24,07	4,80	64,48	0,00	2,47	
2024. 01. 23. kedd	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
	Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,01	0,76	1,3
	zsemlekočka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
Összesen:	3 310,52	747,18	33,46	30,28	9,84	98,49	12,01	3,88		
2024. 01. 24. szerda	E Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
	Szilvátöltelékű gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
	Összesen:	2 922,33	673,52	26,75	12,97	3,51	114,37	20,00	0,65	
2024. 01. 25. csütörtök	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
	Összesen:	2 552,23	610,58	33,13	22,88	3,94	69,64	5,00	2,72	
2024. 01. 26. péntek	E Hideg meggylevés	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
	Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,02	1,21	1,3
	burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
	Kínai kelsaláta	136,67	32,70	2,53	0,21	0,02	5,13	2,10	0,42	
	Összesen:	2 864,47	685,28	35,03	30,04	4,81	66,56	5,47	1,95	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu