

Felsős/11-14/ étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 22. hétfő	E Zöldséges karfiollevés	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 014,06	695,46	36,67	28,89	5,91	75,70	0,00	3,84	
2024. 01. 23. kedd	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Tökfőzelék	680,19	98,72	4,15	8,60	3,41	16,79	0,00	1,23	1,7
	Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,01	0,91	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:	3 924,16	874,79	42,51	33,32	11,49	119,03	12,01	4,24		
2024. 01. 24. szerda	E Palócleves	982,42	209,43	16,49	10,19	3,30	18,76	0,00	1,12	1,7
	Szilvátöltelékű gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,02	0,03	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:	3 160,15	730,41	28,29	13,70	3,58	124,92	20,00	1,15		
2024. 01. 25. csütörtök	E Zöldséges daragaluska leves	516,49	123,56	5,20	5,12	1,16	13,83	0,00	0,40	1,3,9,(7)
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	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:	2 959,35	707,97	38,99	26,58	4,74	79,58	6,99	3,44		
2024. 01. 26. péntek	E Hideg meggylevés	549,81	131,53	3,18	2,76	1,29	22,20	5,00	0,08	1,7
	Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,02	1,21	1,3
	burgonyapüré	985,57	235,78	7,05	3,40	1,11	43,19	0,00	0,43	7
	Kínai kelsaláta	195,25	46,71	3,62	0,30	0,04	7,33	3,00	0,60	
Összesen:	3 321,27	794,55	39,39	31,71	5,57	85,06	8,02	2,32		

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