

Középkislatás/15-18/ étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 29. hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	0,98	5,14	
2024. 01. 30. kedd	E Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(1),(6),(7),(10)
	Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Burgonyafőzelék	1 279,53	261,30	6,87	9,92	2,85	46,20	0,00	1,01	1,7
	teljes kiörlesű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 499,48	792,38	31,90	35,53	11,22	98,50	0,00	4,68	
2024. 01. 31. szerda	E Zöldséges bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
	Tejszínes sonkás csirketokány	859,30	205,58	27,35	8,90	2,23	3,78	0,00	0,99	1,7,(6)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Összesen:	2 919,42	698,43	46,72	17,12	3,26	93,25	0,00	2,74	
2024. 02. 01. csütörtök	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Székelykáposzta	1 062,10	222,09	20,87	11,52	4,07	16,40	0,00	1,54	1,7,(12)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
	Összesen:	2 873,42	655,42	38,37	14,05	4,35	104,25	0,00	3,71	
2024. 02. 02. péntek	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
	Zöldséges csirkemáj ragu	938,94	224,63	17,55	11,57	2,08	12,13	0,00	1,42	9
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Csalamádé	214,35	51,28	1,52	0,22	0,03	10,50	4,00	0,22	
	Összesen:	2 952,83	706,43	28,44	18,15	2,83	105,97	11,99	3,37	

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