

Középkolász/15-18/étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 02. 19. hétfő	E Sertéspaprikás	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
	Zöldséges karfiollevés	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 001,16	679,58	41,44	27,42	6,86	73,45	0,00	1,87	
2024. 02. 20. kedd	E Köménymaglevés	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	4 340,51	1 012,80	39,56	39,79	10,90	131,83	0,00	4,27		
2024. 02. 21. szerda	E Zöldséges májgaluska levés	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 832,68	677,69	45,35	11,21	1,79	97,71	14,00	1,50	
2024. 02. 22. csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,02	0,96	1,3,7
	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:	3 725,73	891,32	46,42	34,19	10,51	101,41	9,41	4,18		
2024. 02. 23. péntek	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
	Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 925,99	699,99	22,40	17,08	2,79	112,94	31,97	2,28	

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