

Alsó/7-10/ étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 02. 26. hétfő	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Hentes sertéstokány	768,73	183,91	20,02	9,84	2,78	3,58	0,00	1,60	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Összesen:	2 605,09	623,23	41,57	16,57	3,65	81,08	0,00	3,25	
2024. 02. 27. kedd	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Csirkepörkölt	437,43	104,65	18,10	1,89	0,30	3,68	0,00	0,63	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
Összesen:	2 968,55	710,18	45,32	13,27	2,34	104,67	3,35	3,22		
2024. 02. 28. szerda	E Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
	Szilvatöltelikes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
Összesen:	2 992,18	690,23	26,40	12,82	3,51	119,46	29,99	0,65		
2024. 02. 29. csütörtök	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
	sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,02	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
Összesen:	3 013,79	721,00	34,85	24,36	6,54	89,26	5,02	2,37		
2024. 03. 01. péntek	E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Összesen:	2 405,48	575,48	31,68	17,33	8,07	72,21	0,00	2,35	

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