

Alsós/7-10/ étlap 2024.03.11. - 2024.03.14.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 03. 11. hétfő	E Gombakrémléves	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
	Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	0,69	0,97	1,3,9
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 858,02	683,74	44,48	24,09	10,65	71,30	0,69	3,89	
2024. 03. 12. kedd	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Tejszínes sonkás csirketokány	606,60	145,12	19,98	6,03	1,51	2,56	0,00	0,68	1,7,(6)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 641,70	631,99	39,96	13,43	2,64	91,45	0,01	1,83	
2024. 03. 13. szerda	E Köménymagléves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Lencsefőzelék	1 114,23	247,36	14,93	6,87	1,38	35,94	1,44	0,84	1,7,10,(12)
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	zsemlekocka	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
	Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	8,88	0,12	1,3,(6),(7),(8)
	Összesen:	3 402,91	794,89	44,58	25,29	7,63	103,63	10,32	3,42	
2024. 03. 14. csütörtök	E Paradicsomléves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
	Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,02	0,82	1,3,7
	burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
	Összesen:	2 435,56	582,67	27,04	18,73	4,41	75,22	12,36	2,34	

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