

## Felső/11-14/ 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      |
|--|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|-----------------|
| <b>2024. 03. 11.</b><br><b>hétfő</b>     | E GombakréMLEVES              | 317,25       | 75,90          | 4,09        | 3,05     | 0,62         | 7,92           | 0,00      | 1,69   | 1,7             |
|  | 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)           |
|  | Kukoricapehely                | 309,29       | 73,99          | 1,54        | 0,12     | 0,02         | 16,60          | 0,00      | 0,46   |                 |
|  | Összesen:                     | 3 438,55     | 822,62         | 51,19       | 28,88    | 12,72        | 88,31          | 0,98      | 4,69   |                 |
| <b>2024. 03. 12.</b><br><b>kedd</b>      | E Zöldséges májgaluska leves  | 478,58       | 114,49         | 8,24        | 2,45     | 0,54         | 14,55          | 0,01      | 0,67   | 1,3,9           |
|  | Tejszínes sonkás csirketokány | 905,42       | 216,61         | 29,82       | 9,00     | 2,25         | 3,83           | 0,00      | 1,01   | 1,7,(6)         |
|  | Bulgur                        | 1 606,42     | 384,31         | 12,29       | 5,97     | 0,76         | 75,87          | 0,00      | 0,63   | 1               |
|  | körte                         | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00         | 10,50          | 0,00      | 0,02   |                 |
|  | Összesen:                     | 3 208,54     | 767,59         | 50,95       | 18,02    | 3,55         | 104,75         | 0,01      | 2,33   |                 |
| <b>2024. 03. 13.</b><br><b>szerda</b>    | E Köménymagleves              | 159,56       | 38,17          | 0,83        | 1,97     | 0,21         | 4,22           | 0,00      | 0,49   | 1               |
|  | Lencsefőzelék                 | 1 542,90     | 343,51         | 20,72       | 9,44     | 1,87         | 49,88          | 2,00      | 1,06   | 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:                                | 3 831,58                      | 891,04       | 50,37          | 27,86       | 8,12     | 117,57       | 10,88          | 3,44      |        |                 |
| <b>2024. 03. 14.</b><br><b>csütörtök</b> | E Paradicsomleves             | 571,18       | 136,65         | 2,97        | 4,26     | 0,46         | 21,34          | 7,99      | 1,22   | 1,3,9           |
|  | Sertés húspogácsa             | 1 253,48     | 299,87         | 22,83       | 15,61    | 3,87         | 16,81          | 0,02      | 0,93   | 1,3,7           |
|  | burgonyapüré                  | 985,57       | 235,78         | 7,05        | 3,40     | 1,11         | 43,19          | 0,00      | 0,43   | 7               |
|  | Uborkasaláta                  | 217,98       | 52,15          | 1,02        | 0,10     | 0,00         | 11,73          | 9,99      | 0,23   |                 |
|  | Összesen:                     | 3 028,21     | 724,45         | 33,87       | 23,37    | 5,44         | 93,07          | 18,00     | 2,81   |                 |

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