

## Alsós/7-10/ étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>18/03/2024</b> <b>hétfő</b>	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	Összesen:	2 771,76	663,11	33,44	23,63	4,77	77,99	7,99	2,66	
<b>19/03/2024</b> <b>kedd</b>	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
	Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	8,32	0,64	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	3 154,57	754,68	50,56	22,38	8,06	90,11	11,67	4,10		
<b>20/03/2024</b> <b>szerda</b>	E Babgulyás	1 055,31	252,47	19,92	9,93	2,32	20,45	0,00	1,54	9
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
Összesen:	3 754,41	706,17	44,07	35,93	14,03	98,67	19,98	2,41		
<b>21/03/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,04	1,3
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	3 210,84	723,34	25,11	21,56	7,09	119,63	0,00	3,11		
<b>22/03/2024</b> <b>péntek</b>	E Hideg meggyleves	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	2 656,79	590,80	17,92	25,39	5,31	87,19	3,35	0,24	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
 vezető séf- 30-483-8552  
 Babos Mária  
 ügyvezető- 30-483-9880  
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.  
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu