

Felső/11-14/ 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
18/03/2024 hétfő	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	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:	3 144,67	752,32	38,48	27,24	5,56	87,03	7,99	3,53	
19/03/2024 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Borsos csirke tokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	teljes kiőrlésű 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:	3 572,21	854,59	55,57	25,56	8,61	102,68	13,32	4,64		
20/03/2024 szerda	E Babgulyás	1 068,95	255,73	20,04	9,95	2,32	21,08	0,00	2,19	9
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	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:	4 073,74	782,56	48,45	37,40	14,47	110,06	19,98	3,07		
21/03/2024 csütörtök	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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:	4 034,23	920,31	34,53	28,63	10,59	142,92	0,00	3,25		
22/03/2024 péntek	E Hideg meggyleves	549,81	131,53	3,18	2,76	1,29	22,20	5,00	0,08	1,7
	Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
	kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	3 470,33	785,42	24,33	29,57	6,11	119,11	5,00	0,36	

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