

Alsós/7-10/ étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
08/04/2024 hétfő	E Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
	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:	2 370,87	567,20	34,13	16,84	8,03	68,87	0,00	2,39	
09/04/2024 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
	Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
Összesen:	3 048,36	684,47	37,94	30,64	5,92	76,32	0,00	2,92		
10/04/2024 szerda	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
	Hentes csirketokány	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
Összesen:	2 629,14	628,98	35,79	14,38	3,91	92,91	0,00	2,66		
11/04/2024 csütörtök	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	Spagetti	1 392,66	333,17	11,90	10,00	1,38	48,50	0,00	0,63	1,3
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
Összesen:	2 898,49	655,01	37,90	30,89	7,51	64,88	3,00	3,89		
12/04/2024 péntek	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
	sertésvagdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,01	0,68	1,3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
Összesen:	2 474,50	591,99	30,69	16,51	3,82	81,29	0,01	2,36		

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