

Alsós/7-10/ étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
15/04/2024 hétfő	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Bakonyi sertésragu	812,17	168,70	15,17	11,78	3,47	6,65	0,00	1,85	1,7
	galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	2 822,89	649,74	34,26	30,28	9,09	63,78	0,00	3,84	
16/04/2024 kedd	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Babfőzelék	949,89	209,32	12,00	6,00	1,39	31,04	0,00	0,50	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 769,03	644,52	26,45	26,70	6,36	81,11	0,00	2,79	
17/04/2024 szerda	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 187,41	274,48	28,38	12,61	2,03	14,15	0,02	1,27	1,3,7,11
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
	Összesen:	2 914,38	687,63	38,07	16,53	2,88	97,90	8,61	1,59	
18/04/2024 csütörtök	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Almás rétes	957,22	229,00	9,70	1,02	0,33	60,09	0,00	0,42	1,3
	Összesen:	3 070,29	734,52	42,61	15,55	3,66	123,22	5,01	3,41	
19/04/2024 péntek	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Krumplis tészta	1 559,81	373,16	12,06	9,20	1,22	59,68	0,00	1,18	1,3
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
	Összesen:	2 334,12	558,41	32,86	12,17	1,64	78,05	6,99	2,68	

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