

Alsós/7-10/ étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírs av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
22/04/2024 hétfő	E Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
	Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	0,69	0,97	1,3,9
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Összesen:	2 619,72	626,73	43,78	22,49	10,20	61,20	0,69	2,55	
23/04/2024 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
	Borsos sertéstokány	765,04	183,02	19,22	10,81	2,99	2,00	0,00	0,58	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Eper	97,15	23,24	0,54	0,24	0,00	4,32	0,00	0,01	
Összesen:	2 260,58	518,40	35,74	19,02	4,85	58,85	0,00	2,60		
24/04/2024 szerda	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	Szilvatöltelékes	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	2 589,25	619,44	21,08	9,05	1,74	109,29	20,00	0,66	
25/04/2024 csütörtök	E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
	Csirke mell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Rizibizi	1 003,67	240,11	6,68	1,22	0,14	50,25	0,00	0,21	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 390,27	571,84	31,90	9,54	1,20	88,64	19,35	1,87	
26/04/2024 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	2 520,28	602,93	29,60	19,50	7,27	79,27	9,39	3,21		

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