

Alsós/7-10/ étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
29/04/2024 hétfő	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
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 395,87	573,18	32,42	16,09	3,86	73,95	0,00	2,10	
30/04/2024 kedd	E Fejtett bableves	532,26	127,34	6,48	2,31	0,29	19,96	0,00	0,60	1,3
	Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,02	0,82	1,3,7
	burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
	Csalamádé	196,85	47,09	1,47	0,21	0,03	9,51	2,80	0,22	
	Összesen:	2 549,82	610,00	31,80	17,48	4,32	79,81	2,82	1,95	
02/05/2024 csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	535,08	0,00	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 095,52	612,54	34,44	25,50	9,91	92,12	19,98	1,52	
03/05/2024 péntek	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
	Csirkepörkölt	437,43	104,65	18,10	1,89	0,30	3,68	0,00	0,63	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
	Összesen:	3 106,98	743,30	43,03	23,46	6,74	92,06	15,35	3,41	

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