

Alsós/7-10/ étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 05. 06. hétfő	E Zöldséges karfiollevés	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	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:	2 339,59	559,71	32,37	18,23	8,18	65,81	0,00	2,40	
2024. 05. 07. kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Székelykáposzta	868,94	182,28	16,09	9,27	3,18	14,75	0,00	1,04	1,7,(12)
	Tökmagos pogácsa	783,75	187,50	5,57	9,13	3,78	20,25	1,19	1,10	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13)
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
Összesen:	2 538,36	581,66	32,96	21,45	7,46	72,95	1,19	3,67		
2024. 05. 08. szerda	E Hideg meggyleves	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
Összesen:	2 557,77	611,91	48,51	15,37	3,70	68,48	10,34	1,69		
2024. 05. 09. csütörtök	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	Virslipörkölt	588,90	140,89	6,69	11,47	3,99	2,53	0,00	0,98	(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)
	Eper	97,15	23,24	0,54	0,24	0,00	4,32	0,00	0,01	
Összesen:	2 662,93	592,27	26,67	22,81	7,31	82,82	0,01	3,37		
2024. 05. 10. péntek	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
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
Összesen:	2 779,93	665,06	35,92	21,89	4,82	84,86	0,00	2,41		

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