

Felső/11-14/ étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|--|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|--|
| 2024. 05. 06. hétfő | E Zöldséges karfiolleves | 316,68 | 75,76 | 3,01 | 2,33 | 0,27 | 10,53 | 0,00 | 1,12 | 1,3 |
| | Paradicsomos tonhalas tészta | 1 784,97 | 427,03 | 23,46 | 6,00 | 0,98 | 69,29 | 0,00 | 1,06 | 1,3,4 |
| | reszelt sajt | 777,21 | 185,94 | 13,85 | 14,05 | 8,93 | 0,80 | 0,00 | 1,21 | 7,(1) |
| | Összesen: | 2 878,86 | 688,73 | 40,32 | 22,38 | 10,18 | 80,62 | 0,00 | 3,39 | |
| 2024. 05. 07. kedd | E Húsleves | 231,92 | 55,48 | 4,75 | 2,21 | 0,44 | 4,11 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | Cérnametélt | 240,78 | 57,60 | 2,25 | 0,51 | 0,09 | 10,93 | 0,00 | 0,14 | 1,3 |
| | Székelykáposzta | 1 055,97 | 220,62 | 21,14 | 10,61 | 3,96 | 17,81 | 0,00 | 1,44 | 1,7,(12) |
| | Tökmagos pogácsa | 705,38 | 168,75 | 5,01 | 8,21 | 3,40 | 18,23 | 1,07 | 0,99 | 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: | 2 730,75 | 621,28 | 38,25 | 22,04 | 7,89 | 77,78 | 1,07 | 3,97 | | |
| 2024. 05. 08. szerda | E Hideg meggyleves | 549,81 | 131,53 | 3,18 | 2,76 | 1,29 | 22,20 | 5,00 | 0,08 | 1,7 |
| | Sült csirkecomb | 1 184,76 | 283,43 | 41,82 | 12,27 | 2,83 | 1,10 | 0,00 | 0,97 | |
| | Párolt rizs | 1 438,86 | 344,23 | 6,40 | 7,67 | 0,89 | 62,00 | 0,00 | 0,04 | |
| | Uborkasaláta | 217,98 | 52,15 | 1,02 | 0,10 | 0,00 | 11,73 | 9,99 | 0,23 | |
| Összesen: | 3 391,41 | 811,34 | 52,42 | 22,80 | 5,01 | 97,03 | 14,99 | 1,32 | | |
| 2024. 05. 09. csütörtök | E Zöldséges májgaluska leves | 478,58 | 114,49 | 8,24 | 2,45 | 0,54 | 14,55 | 0,01 | 0,67 | 1,3,9 |
| | Burgonyafőzelék | 1 300,60 | 266,34 | 8,13 | 5,38 | 2,33 | 56,22 | 0,00 | 0,52 | 1,7 |
| | Virslipörkölt | 1 108,22 | 265,12 | 13,08 | 21,96 | 7,87 | 3,44 | 0,00 | 1,70 | (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: | 3 478,84 | 787,44 | 35,04 | 30,53 | 10,84 | 105,23 | 0,01 | 3,63 | | |
| 2024. 05. 10. péntek | E Zellerkrémleves | 473,62 | 113,31 | 3,95 | 6,10 | 2,56 | 10,02 | 0,00 | 1,23 | 1,7,9 |
| | Hentes csirketokány | 760,80 | 182,01 | 27,39 | 5,81 | 1,25 | 4,82 | 0,00 | 1,68 | 1,10,(6),(7) |
| | Bulgur | 1 606,42 | 384,31 | 12,29 | 5,97 | 0,76 | 75,87 | 0,00 | 0,63 | 1 |
| | Levesgyöngy | 460,08 | 110,07 | 1,67 | 7,63 | 0,93 | 8,55 | 0,00 | 0,21 | 1,3,7 |
| Összesen: | 3 300,92 | 789,70 | 45,30 | 25,51 | 5,50 | 99,26 | 0,00 | 3,75 | | |

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