

## Középkolász/15-18/ 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
<b>2024. 05. 06.</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 042,73	727,93	42,02	22,88	10,27	87,55	0,00	3,46	
<b>2024. 05. 07.</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérumetél	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Székelykáposzta	1 062,10	222,09	20,87	11,52	4,07	16,40	0,00	1,54	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:	2 819,72	642,57	38,54	23,87	8,38	78,65	1,19	4,72		
<b>2024. 05. 08.</b> <b>szerda</b>	E Hideg meggyleves	421,44	100,82	1,66	2,06	0,97	17,88	5,00	0,02	1,7
	Sült csirkecomb	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
Összesen:	3 330,58	796,79	61,35	19,13	4,72	92,96	14,99	1,65		
<b>2024. 05. 09.</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Burgonyafőzelék	1 279,53	261,30	6,87	9,92	2,85	46,20	0,00	1,01	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:	3 469,61	785,24	34,18	35,54	11,48	94,47	0,00	3,74		
<b>2024. 05. 10.</b> <b>péntek</b>	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Hentes csirkeokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
Összesen:	3 014,72	721,23	42,84	25,24	5,45	84,09	0,00	3,74		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária  
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.  
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu