

Alsós/7-10/ étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
13/05/2024 hétfő	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Sertéspaprikás	842,86	176,04	20,20	10,98	3,99	5,24	0,00	0,56	1,7
	galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	2 498,08	572,03	32,41	22,49	5,23	63,90	0,00	1,22	
14/05/2024 kedd	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Lencsefőzelék	1 114,23	247,36	14,93	6,87	1,38	35,94	1,44	0,84	1,7,10,(12)
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	2 871,04	667,65	42,26	18,77	4,35	89,21	1,44	3,32		
15/05/2024 szerda	E GombakréMLEves	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Csirkemell szezámos bundában	1 187,41	274,48	28,38	12,61	2,03	14,15	0,02	1,27	1,3,7,11
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
Összesen:	2 959,21	698,36	43,94	22,32	6,34	81,84	8,01	4,78		
16/05/2024 csütörtök	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Erdei gyümölcsös	750,62	179,57	2,92	7,12	3,28	24,92	8,88	0,00	1,6,7,(3),(5),(8)
Összesen:	2 990,09	715,33	29,89	20,46	6,47	104,14	10,89	3,31		
17/05/2024 péntek	E Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
	Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
	Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
	Összesen:	2 845,50	655,14	34,24	16,67	4,08	97,18	13,19	1,36	

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