

Felső/11-14/ 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	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Sertéspaprikás	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 007,15	681,01	41,03	27,26	6,84	74,54	0,00	1,71	
14/05/2024 kedd	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	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:	3 299,71	763,80	48,05	21,34	4,84	103,15	2,00	3,34		
15/05/2024 szerda	E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	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	1 113,96	253,72	27,14	11,90	1,81	12,61	0,02	0,75	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	Összesen:	3 446,33	811,71	44,48	28,34	6,89	96,76	8,01	4,20	
16/05/2024 csütörtök	E Zöldséges daragaluska leves	516,49	123,56	5,20	5,12	1,16	13,83	0,00	0,40	1,3,9,(7)
	Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	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:	3 578,13	856,00	37,18	23,74	7,25	124,31	11,88	4,35		
17/05/2024 péntek	E Palócleves	982,42	209,43	16,49	10,19	3,30	18,76	0,00	1,12	1,7
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 575,95	829,89	39,92	18,77	4,35	130,20	23,98	3,85	

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