

## Középiszoás/15-18/ 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
<b>13/05/2024</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
	Sertéspaprikás galuska	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
		1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 100,28	703,29	42,02	27,39	6,86	78,78	0,00	1,75	
<b>14/05/2024</b> <b>kedd</b>	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	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	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	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:	3 557,30	825,42	54,49	25,23	5,88	103,31	2,00	4,06		
<b>15/05/2024</b> <b>szerda</b>	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	1 464,60	337,60	36,00	15,40	2,34	16,83	0,02	0,83	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
Összesen:	3 586,47	845,23	53,34	26,27	6,79	100,98	8,01	4,55		
<b>16/05/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	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:	3 639,79	870,76	37,37	25,60	7,53	123,64	11,88	4,36		
<b>17/05/2024</b> <b>péntek</b>	E Palócleves	974,15	207,45	16,43	10,18	3,30	18,35	0,00	0,14	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:	3 567,68	827,91	39,86	18,76	4,35	129,79	23,98	2,87	

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