

## Alsó/7-10/ étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>21/05/2024</b> <b>kedd</b>	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Összesen:	2 967,73	709,98	30,33	30,97	5,87	78,28	3,35	2,86	
<b>22/05/2024</b> <b>szerda</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Tejszínes sonkás csirketokány	606,60	145,12	19,98	6,03	1,51	2,56	0,00	0,68	1,7,(6)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	Összesen:	2 754,21	658,90	40,38	18,49	2,58	86,31	0,00	1,90	
<b>23/05/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	Káposztás tészta	1 561,13	373,48	13,50	10,20	1,40	56,21	2,00	0,74	1,3
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	2 793,16	668,22	24,49	16,59	2,93	103,89	31,97	1,38
<b>24/05/2024</b> <b>péntek</b>	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	2 831,05	632,49	35,42	26,69	5,02	77,58	0,00	1,65	

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