

## Alsós/7-10/ étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>27/05/2024</b> <b>hétfő</b>	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	0,69	0,97	1,3,9
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Összesen:	2 963,59	709,00	44,17	31,67	11,71	60,84	0,69	2,50	
<b>28/05/2024</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
	Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Cseresznye	162,11	38,78	0,48	0,18	0,00	8,40	0,00	0,01	
Összesen:	2 298,97	505,19	33,87	20,42	5,92	59,92	0,00	2,93		
<b>29/05/2024</b> <b>szerda</b>	E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 455,72	587,50	31,43	10,03	1,28	91,97	19,35	1,82	
<b>30/05/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	547,37	105,35	4,21	8,75	2,20	8,06	0,00	1,41	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	8,32	0,64	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	3 118,74	720,50	35,87	24,35	9,33	97,41	8,32	4,20		
<b>31/05/2024</b> <b>péntek</b>	E Frankfurti leves	700,56	150,45	7,55	9,69	3,57	12,16	0,00	0,91	1,7,(6),(10)
	Szilvatöltelékes	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 729,12	635,75	17,64	12,35	3,78	113,73	29,99	0,93	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
 vezető séf- 30-483-8552  
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.  
 Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária  
 ügyvezető- 30-483-9880  
 Főzőkonyha -