

Felső/11-14/ étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír av (g) | Szénhi drát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|-----------------|-----------|--------|------------------|
| 27/05/2024 hétfő | E Brokkoli krémleves | 296,52 | 70,94 | 4,52 | 3,36 | 0,96 | 5,58 | 0,00 | 1,06 | 1,7 |
| | Bolognai spagetti | 2 034,80 | 486,79 | 31,71 | 11,66 | 3,15 | 62,99 | 0,98 | 1,33 | 1,3,9 |
| | reszelt sajt | 777,21 | 185,94 | 13,85 | 14,05 | 8,93 | 0,80 | 0,00 | 1,21 | 7,(1) |
| | Levesgyöngy | 460,08 | 110,07 | 1,67 | 7,63 | 0,93 | 8,55 | 0,00 | 0,21 | 1,3,7 |
| | Összesen: | 3 568,61 | 853,74 | 51,75 | 36,70 | 13,97 | 77,92 | 0,98 | 3,81 | |
| 28/05/2024 kedd | E Húsleves | 231,92 | 55,48 | 4,75 | 2,21 | 0,44 | 4,11 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | Cérnametélt | 240,78 | 57,60 | 2,25 | 0,51 | 0,09 | 10,93 | 0,00 | 0,14 | 1,3 |
| | Tökfőzelék | 680,19 | 98,72 | 4,15 | 8,60 | 3,41 | 16,79 | 0,00 | 1,23 | 1,7 |
| | Sertéspörkölt | 937,70 | 224,33 | 25,78 | 11,68 | 3,68 | 3,72 | 0,00 | 0,75 | |
| | 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: | 2 749,40 | 593,74 | 42,51 | 23,68 | 7,62 | 70,65 | 0,00 | 3,53 | | |
| 29/05/2024 szerda | E Paradicsomleves | 571,18 | 136,65 | 2,97 | 4,26 | 0,46 | 21,34 | 7,99 | 1,22 | 1,3,9 |
| | Csirkemell roston | 557,27 | 133,32 | 22,25 | 4,62 | 0,65 | 0,52 | 0,00 | 0,66 | |
| | kukoricás rizs | 1 425,24 | 340,97 | 8,28 | 2,27 | 0,30 | 71,44 | 0,00 | 0,21 | |
| | őszibarack befőtt | 367,03 | 87,81 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 14,00 | 0,01 | |
| | Összesen: | 2 920,72 | 698,75 | 34,00 | 11,15 | 1,41 | 114,50 | 21,99 | 2,10 | |
| 30/05/2024 csütörtök | E Zöldséges húsgaluska leves | 510,63 | 122,16 | 11,19 | 2,68 | 0,36 | 13,00 | 0,00 | 1,17 | 1,3,9 |
| | Sóskafőzelék | 716,72 | 139,46 | 5,62 | 11,49 | 2,80 | 10,28 | 0,00 | 2,10 | 1,7 |
| | Tört burgonya | 490,11 | 117,25 | 3,13 | 0,25 | 0,03 | 25,00 | 0,00 | 0,09 | |
| | főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,43 | 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: | 3 447,50 | 792,75 | 38,25 | 27,72 | 10,01 | 106,62 | 8,32 | 5,16 | | |
| 31/05/2024 péntek | E Frankfurti leves | 1 045,87 | 224,61 | 11,28 | 14,46 | 5,33 | 18,16 | 0,00 | 2,25 | 1,7,(6),(10) |
| | Szilvatöltelékes | 1 744,08 | 417,24 | 11,45 | 3,36 | 0,28 | 81,28 | 0,02 | 0,03 | 1,3,(5),(8) |
| | Porcukor szórat | 503,50 | 120,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,97 | 29,97 | 0,00 | |
| | Összesen: | 3 293,45 | 762,30 | 22,73 | 17,82 | 5,61 | 129,41 | 29,99 | 2,28 | |

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu