

Alsós/7-10/ étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 06. 10. hétfő	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Bakonyi csirkemell galuska	653,52	139,19	17,22	6,77	1,47	6,43	0,00	1,83	1,7
		1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	2 479,69	576,08	31,71	21,81	3,68	64,97	0,00	2,21	
2024. 06. 11. kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,04	1,3
	Babfőzelék	949,89	209,32	12,00	6,00	1,39	31,04	0,00	0,50	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	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:	2 434,19	564,41	29,58	19,13	5,70	75,30	0,00	2,55		
2024. 06. 12. szerda	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 187,41	274,48	28,38	12,61	2,03	14,15	0,02	1,27	1,3,7,11
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
	Összesen:	2 914,38	687,63	38,07	16,53	2,88	97,90	8,61	1,59	
2024. 06. 13. csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 530,90	652,69	35,84	31,00	13,00	104,26	29,97	1,52	
2024. 06. 14. péntek	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	Borsos sertéstokány	765,04	183,02	19,22	10,81	2,99	2,00	0,00	0,58	1
	Tökmagos pogácsa	783,75	187,50	5,57	9,13	3,78	20,25	1,19	1,10	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Összesen:	3 352,23	757,16	39,74	33,73	10,62	86,50	1,19	4,30	

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 -