

**Felső/11-14/ 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
<b>2024. 06. 10. hétfő</b>	E Zöldséges daragaluska leves	516,49	123,56	5,20	5,12	1,16	13,83	0,00	0,40	1,3,9,(7)
	Bakonyi csirkemell galuska	970,46	206,57	25,59	10,09	2,20	9,46	0,00	2,70	1,7
		1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 029,79	699,23	42,19	25,29	4,42	79,09	0,00	3,10	
<b>2024. 06. 11. kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli teljes kiörlésű kenyér	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	Cseresznye	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		162,11	38,78	0,48	0,18	0,00	8,40	0,00	0,01	
Összesen:	3 362,80	778,89	41,19	31,79	10,15	90,46	0,00	3,67		
<b>2024. 06. 12. szerda</b>	E Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 113,96	253,72	27,14	11,90	1,81	12,61	0,02	0,75	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
	Összesen:	3 590,12	846,10	39,77	22,37	3,42	123,05	11,01	0,83	
<b>2024. 06. 13. csütörtök</b>	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	1,3,7
	tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	Porcukor szórat	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:	3 826,60	723,43	39,87	32,40	13,44	114,76	29,97	2,14	
<b>2024. 06. 14. péntek</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	Borsos sertéstokány	1 019,92	244,00	25,62	14,41	3,99	2,66	0,00	0,77	1
	Tökmagos pogácsa	705,38	168,75	5,01	8,21	3,40	18,23	1,07	0,99	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:	3 841,75	874,26	48,27	34,00	10,96	106,11	1,07	3,90	

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 -