

## Középkislatás/15-18/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	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	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:	3 021,29	697,20	42,38	25,29	4,49	78,42	0,00	3,11	
<b>2024. 06. 11. kedd</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	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:	3 367,27	779,96	41,19	31,79	10,15	90,72	0,00	4,16		
<b>2024. 06. 12. szerda</b>	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 464,60	337,60	36,00	15,40	2,34	16,83	0,02	0,83	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
	Összesen:	3 744,78	883,10	48,70	20,62	3,52	127,35	11,01	1,18	
<b>2024. 06. 13. csütörtök</b>	E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	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:	3 867,14	733,13	39,85	33,51	13,57	114,70	29,97	2,44	
<b>2024. 06. 14. péntek</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Burgonyafőzelék	1 279,53	261,30	6,87	9,92	2,85	46,20	0,00	1,01	1,7
	Borsos sertéstokány	949,75	227,21	25,62	12,55	3,78	2,66	0,00	0,77	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:	3 828,88	871,18	47,57	37,60	11,65	98,11	1,19	4,70	

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 -