

## Alsós/7-10/ étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>17/06/2024</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
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 563,95	613,39	34,39	18,51	8,63	76,56	0,00	2,59	
<b>18/06/2024</b> <b>kedd</b>	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Székelykáposzta	868,94	182,28	16,09	9,27	3,18	14,75	0,00	1,04	1,7,(12)
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
	Összesen:	2 794,28	642,89	37,81	12,77	3,72	102,96	0,01	2,79	
<b>19/06/2024</b> <b>szerda</b>	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Hentes csirketokány	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Sárgabarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01	
	Összesen:	2 706,66	647,53	34,16	18,66	2,66	89,70	0,00	2,40	
<b>20/06/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
	sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,02	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Csalamádé	196,85	47,09	1,47	0,21	0,03	9,51	2,80	0,22	
	Összesen:	2 791,21	667,75	32,96	22,71	4,57	81,94	8,17	2,29	
<b>21/06/2024</b> <b>péntek</b>	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
	Összesen:	2 488,72	595,38	30,81	20,86	6,88	73,26	0,00	2,76	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária  
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu