

Felső/11-14/ 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
17/06/2024 hétfő	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 167,99	757,90	43,37	23,53	10,89	92,27	0,00	3,79	
18/06/2024 kedd	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
	Székelykáposzta	1 055,97	220,62	21,14	10,61	3,96	17,81	0,00	1,44	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:	2 990,82	683,50	42,17	14,37	4,50	106,67	0,01	3,21	
19/06/2024 szerda	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	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:	3 158,85	755,71	42,88	21,48	3,15	102,46	0,00	3,02	
20/06/2024 csütörtök	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Csalamádé	288,37	68,99	2,24	0,32	0,04	13,83	4,00	0,29	
	Összesen:	3 509,20	839,53	35,83	29,48	5,33	106,43	12,01	2,33	
21/06/2024 péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
	Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	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:	2 758,15	659,83	33,16	22,42	7,19	83,29	0,00	3,90	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István Babos Mária
 vezető séf- 30-483-8552 ügyvezető- 30-483-9880
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1. Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu