

Középkislatás/15-18/ 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	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	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:	3 331,86	797,10	45,07	24,03	10,98	99,20	0,00	3,86	
18/06/2024 kedd	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Székelykáposzta	1 062,10	222,09	20,87	11,52	4,07	16,40	0,00	1,54	1,7,(12)
	teljes kiörlésű 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:	3 008,79	687,81	42,30	15,75	4,73	104,52	0,00	2,93	
19/06/2024 szerda	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	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:	2 907,73	695,63	40,42	22,14	3,21	87,29	0,00	3,50	
20/06/2024 csütörtök	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
	sertésborda tökmagos bundában	1 573,53	376,44	31,53	22,22	5,07	12,36	0,03	1,03	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Csalamádé	214,35	51,28	1,52	0,22	0,03	10,50	4,00	0,22	
	Összesen:	3 587,42	858,24	42,42	28,80	5,82	106,20	12,02	2,98	
21/06/2024 péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	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:	2 756,59	659,46	33,14	22,42	7,19	83,23	0,00	3,90	

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.
Szombathely, Tánacsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Főzőkonyha -