

Felső/11-14/ étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
15/04/2024 hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 383,15	783,76	43,20	35,74	10,28	75,62	0,00	5,35	
16/04/2024 kedd	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 646,01	846,65	37,56	39,26	10,79	93,93	0,00	3,69	
17/04/2024 szerda	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	
18/04/2024 csütörtök	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Almás rétes	957,22	229,00	9,70	1,02	0,33	60,09	0,00	0,42	1,3
	Összesen:	3 432,56	821,18	47,38	19,47	4,45	131,09	7,00	4,13	
19/04/2024 péntek	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
	Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,17	1,3
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 253,90	778,44	39,73	17,72	2,35	113,18	9,99	2,72	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880