

**Felső/11-14/ étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.**

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>22/04/2024</b> <b>hétfő</b>	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 169,47	758,25	50,32	26,93	12,26	77,33	0,98	3,65	
<b>23/04/2024</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	Borsos sertéstokány	1 019,92	244,00	25,62	14,41	3,99	2,66	0,00	0,77	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Eper	97,15	23,24	0,54	0,24	0,00	4,32	0,00	0,01	
	Összesen:	2 745,11	624,72	44,03	24,78	6,46	66,36	0,00	3,33	
<b>24/04/2024</b> <b>szerda</b>	E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	Szilvatöltelikes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	3 059,09	731,83	27,25	11,34	2,37	125,37	20,00	0,72	
<b>25/04/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
	Csirke mell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Rizibizi	1 359,48	325,23	9,20	1,79	0,20	67,60	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 854,96	683,01	34,92	10,67	1,31	110,66	21,99	2,20	
<b>26/04/2024</b> <b>péntek</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
	Összesen:	2 821,88	675,08	32,27	21,67	7,66	89,55	9,39	3,74	

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