

Alsós/7-10/ étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
30/09/2024 hétfő	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
	Zöldborsós csirketokány	538,34	128,79	17,33	3,68	0,48	6,35	0,00	0,45	1
	galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Összesen:	2 575,88	616,25	32,61	19,15	3,91	75,38	0,00	1,90	
01/10/2024 kedd	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Székelykáposzta	897,89	189,20	16,36	9,29	3,18	16,15	0,00	1,04	1,7,(12)
	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:	2 640,58	606,11	33,63	12,36	3,79	114,17	0,00	2,85
02/10/2024 szerda	E Kolbászos lencseleves	875,91	209,55	12,75	7,27	1,97	22,96	0,00	1,61	1,3,9,10,(6),(7)
	Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
	Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
		Összesen:	2 757,79	659,76	30,68	13,78	2,75	102,25	13,19	2,34
03/10/2024 csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 187,41	274,48	28,38	12,61	2,03	14,15	0,02	1,27	1,3,7,11
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
		Összesen:	2 583,47	608,47	34,99	15,32	2,69	84,02	12,60	1,80
04/10/2024 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	547,37	105,35	4,21	8,75	2,20	8,06	0,00	1,41	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	
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Szőlő	505,55	120,95	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,01	
		Összesen:	2 667,14	612,47	28,96	16,80	3,75	93,16	0,00	3,61

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., martinusgastro@martinus.hu