

Felső/11-14/ étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
30/09/2024 hétfő	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Összesen:	3 086,59	738,42	41,57	22,11	4,35	89,83	0,00	2,83	
01/10/2024 kedd	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Székelykáposzta	1 055,97	220,62	21,14	10,61	3,96	17,81	0,00	1,44	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:	2 830,15	645,06	38,49	14,30	4,64	116,22	0,00	3,55	
02/10/2024 szerda	E Kolbászos lencseleves	1 271,33	304,15	17,04	12,60	3,16	30,16	0,00	2,90	1,3,9,10,(6),(7)
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 864,86	924,61	40,47	21,18	4,21	141,60	23,98	5,63	
03/10/2024 csütörtök	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	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 216,53	756,73	36,05	20,87	3,18	107,92	18,00	1,04	
04/10/2024 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	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	
	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:	2 995,90	684,72	31,34	20,17	4,43	102,37	0,00	4,57	

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.,

martinuscgastro@martinus.hu