

Alsós/7-10/ étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
07/10/2024 hétfő	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	2 524,80	604,02	37,00	21,66	7,43	64,37	5,00	1,83	
08/10/2024 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
	sertésvagdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,01	0,68	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	2 922,71	676,81	33,84	14,66	3,97	109,56	0,01	2,80		
09/10/2024 szerda	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Szilvatöltelikes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 650,32	634,05	30,17	5,56	0,63	111,73	29,99	1,30	
10/10/2024 csütörtök	E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
	Csirkecsíkok stroganoff módra	462,46	105,83	18,81	2,06	0,77	4,07	0,00	0,76	7,10,(12)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Összesen:	2 190,24	519,18	31,56	8,10	1,52	85,36	0,00	1,81	
11/10/2024 péntek	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
Összesen:	2 718,92	650,46	24,73	27,69	7,72	77,67	9,55	2,83		

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.,

martinuskastro@martinus.hu