

Alsós/7-10/ étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
14/10/2024 hétfő	E Karfiol krémleves	264,81	63,35	3,20	2,62	0,47	6,67	0,00	0,55	1,7
	Bakonyi sertésragu	812,17	168,70	15,17	11,78	3,47	6,65	0,00	1,85	1,7
	galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 750,31	632,37	29,60	24,48	5,02	77,35	0,00	2,86	
15/10/2024 kedd	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
	Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,01	0,76	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	2 568,61	614,50	32,68	18,56	4,18	80,80	0,01	2,49		
16/10/2024 szerda	E Hideg meggyleves	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
	Összesen:	2 888,68	691,07	51,59	16,58	3,89	82,36	6,35	1,48	
17/10/2024 csütörtök	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Babfőzelék	949,89	209,32	12,00	6,00	1,39	31,04	0,00	0,50	1,7
	Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
Összesen:	3 461,27	810,12	50,06	26,19	7,50	100,25	12,00	3,84		
18/10/2024 péntek	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	Káposztás tészta	1 561,13	373,48	13,50	10,20	1,40	56,21	2,00	0,74	1,3
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 793,16	668,22	24,49	16,59	2,93	103,89	31,97	1,38	

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.	
Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu	

Főzőkonyha -