

Felső/11-14/ 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	310,95	74,39	3,37	3,63	0,62	6,96	0,00	1,05	1,7
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 317,62	768,08	38,57	30,31	6,28	88,73	0,00	4,23	
15/10/2024 kedd	E Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,01	0,91	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:	3 342,41	799,63	41,79	22,41	5,03	108,90	0,01	3,15	
16/10/2024 szerda	E Hideg meggyleves	549,81	131,53	3,18	2,76	1,29	22,20	5,00	0,08	1,7
	Sült csirkecomb	1 184,76	283,43	41,82	12,27	2,83	1,10	0,00	0,97	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
	Összesen:	3 765,00	900,71	56,14	24,30	5,25	112,16	8,00	1,11	
17/10/2024 csütörtök	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	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:	3 879,50	902,50	54,94	29,37	8,17	113,09	12,00	4,34	
18/10/2024 péntek	E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 380,42	808,70	31,80	21,56	3,92	120,07	31,97	1,59	

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, Tánccsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu