

Alsós/7-10/ étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
21/10/2024 hétfő	E Gombakrémleves	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
	Hentes csirketokány	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Összesen:	2 417,70	578,40	36,75	11,52	2,07	86,29	0,00	3,30	
22/10/2024 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,04	1,3
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	Vadas mártás	389,38	66,27	1,85	5,12	1,61	9,63	2,10	1,19	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	1,15	1,3
Összesen:	2 835,49	651,46	40,12	23,97	6,00	74,57	2,10	3,69		
24/10/2024 csütörtök	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Összesen:	2 849,09	681,60	31,10	24,29	2,87	85,26	5,00	3,04	
25/10/2024 péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	2 753,12	613,84	26,78	28,34	5,89	77,87	0,00	1,00	

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.,

martinugastro@martinus.hu