

Felső/11-14/ 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 | 317,25 | 75,90 | 4,09 | 3,05 | 0,62 | 7,92 | 0,00 | 1,69 | 1,7 |
| | Hentes csirketokány | 760,80 | 182,01 | 27,39 | 5,81 | 1,25 | 4,82 | 0,00 | 1,68 | 1,10,(6),(7) |
| | Bulgur zsemlekocta | 1 606,42 | 384,31 | 12,29 | 5,97 | 0,76 | 75,87 | 0,00 | 0,63 | 1 |
| | Összesen: | 2 912,87 | 696,86 | 45,65 | 14,97 | 2,63 | 100,01 | 0,00 | 4,32 | |
| | | | | | | | | | | |
| 22/10/2024 kedd | E Húsleves | 231,92 | 55,48 | 4,75 | 2,21 | 0,44 | 4,11 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | lúdgége tészta | 160,52 | 38,40 | 1,50 | 0,34 | 0,06 | 7,29 | 0,00 | 0,06 | 1,3 |
| | Sült sertéskaraj | 654,03 | 156,47 | 18,92 | 8,69 | 2,76 | 0,45 | 0,00 | 0,68 | |
| | Vadas mártás | 556,17 | 94,65 | 2,64 | 7,32 | 2,30 | 13,75 | 3,00 | 1,69 | 1,7,9,10,(12) |
| | Spagetti | 1 451,27 | 347,19 | 13,60 | 7,71 | 1,15 | 55,43 | 0,00 | 0,76 | 1,3 |
| Összesen: | 3 053,91 | 692,19 | 41,41 | 26,27 | 6,71 | 81,03 | 3,00 | 3,82 | | |
| 24/10/2024 csütörtök | E Zöldséges karalábéleves | 322,67 | 77,19 | 2,60 | 2,17 | 0,25 | 11,62 | 0,00 | 0,96 | 1,3 |
| | Paradicsomos káposzta benne főtt hússal | 1 502,47 | 359,44 | 24,39 | 15,50 | 3,48 | 29,75 | 6,99 | 2,31 | 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: | 3 233,34 | 773,52 | 36,64 | 28,57 | 3,73 | 92,87 | 6,99 | 4,04 | |
| 25/10/2024 péntek | E Tárkonyos sertésraguleves | 533,84 | 127,71 | 11,21 | 4,50 | 1,29 | 10,19 | 0,00 | 1,24 | 1,3,9 |
| | Panírozott halrudak | 1 036,31 | 247,92 | 11,63 | 11,56 | 0,56 | 22,77 | 0,00 | 0,00 | 1,3,4,7 |
| | Párolt rizs | 1 438,86 | 344,23 | 6,40 | 7,67 | 0,89 | 62,00 | 0,00 | 0,04 | |
| | Tartármártás | 458,97 | 65,00 | 1,24 | 12,98 | 3,96 | 2,70 | 0,00 | 0,07 | 3,7,10,(1),(12) |
| | Összesen: | 3 467,98 | 784,86 | 30,48 | 36,71 | 6,70 | 97,66 | 0,00 | 1,35 | |

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., martinusgastro@martinus.hu