

**Alsós/7-10/ étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.**

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>04/11/2024</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Összesen:	2 339,59	559,71	32,37	18,23	8,18	65,81	0,00	2,40	
<b>05/11/2024</b> <b>kedd</b>	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Lencsefőzelék	1 114,23	247,36	14,93	6,87	1,38	35,94	1,44	0,84	1,7,10,(12)
	Vírslipörkölt	588,90	140,89	6,69	11,47	3,99	2,53	0,00	0,98	(1),(6),(7),(10)
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Banános zabszelet	484,88	116,00	1,56	3,50	2,10	18,80	9,40	0,01	1,(3),(5),(6),(7)
	Összesen:	3 070,26	715,31	30,94	24,45	7,78	99,59	10,84	3,57	
<b>06/11/2024</b> <b>szerda</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérmametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Csirkemell rostos	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Rizibizi	1 003,67	240,11	6,68	1,22	0,14	50,25	0,00	0,21	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 316,94	554,29	35,63	8,39	1,29	83,22	14,00	1,64	
<b>07/11/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
	Diós,mákos tészta	2 123,85	508,10	16,92	19,62	4,41	65,36	14,99	0,56	1,3,8
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 232,88	747,82	33,63	30,18	7,71	90,25	14,99	1,20	
<b>08/11/2024</b> <b>péntek</b>	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	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:	2 966,73	709,75	39,49	12,18	2,39	111,68	0,00	3,34	

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

**Leimeiszter István**

**Babos Mária**

vezető séf- 30-483-8552

ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu