

Felső/11-14/ 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
04/11/2024 hétfő	E Zöldséges karfiollevés	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	2 878,86	688,73	40,32	22,38	10,18	80,62	0,00	3,39	
05/11/2024 kedd	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
	Vírsli-pörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(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:	4 018,25	935,69	43,12	37,51	12,15	114,44	11,40	4,31	
06/11/2024 szerda	E Húslevés	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérumetélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Csirkemell rostos	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Rizibizi	1 359,48	325,23	9,20	1,79	0,20	67,60	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 756,48	659,44	38,95	9,13	1,38	104,36	14,00	1,75	
07/11/2024 csütörtök	E Palócleves	982,42	209,43	16,49	10,19	3,30	18,76	0,00	1,12	1,7
	Diós,mákos tészta	2 559,26	612,26	20,44	23,44	5,23	79,14	17,48	0,77	1,3,8
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 687,09	856,48	37,33	34,03	8,53	104,90	17,48	1,90	
08/11/2024 péntek	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
	Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	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:	3 332,21	797,17	42,70	14,78	2,81	124,18	0,00	3,91	

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, Tánccsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu