

## Alsós/7-10/ étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/11/2024 hétfő	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
	Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	0,69	0,97	1,3,9
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 919,55	698,46	44,43	24,59	11,09	73,72	0,69	3,90	
12/11/2024 kedd	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
Összesen:	2 372,89	567,68	39,22	19,48	4,80	61,07	3,35	2,83		
13/11/2024 szerda	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Tejszínes sonkás csirkeokány	606,60	145,12	19,98	6,03	1,51	2,56	0,00	0,68	1,7,(6)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Összesen:	2 423,58	579,81	39,36	12,83	2,64	80,95	0,01	1,81	
14/11/2024 csütörtök	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	sertésvagdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,01	0,68	1,3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	3 062,21	687,78	33,26	26,15	10,29	92,90	9,40	3,28		
15/11/2024 péntek	E Babgulyás	1 055,31	252,47	19,92	9,93	2,32	20,45	0,00	1,54	9
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 824,26	722,88	43,72	35,78	14,03	103,76	29,97	2,41	

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, Tánácsics Mihály u. 48.,

martinuscgastro@martinus.hu