

Felső/11-14/ étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/11/2024 hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	0,98	5,14	
12/11/2024 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
	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:	3 024,88	723,65	50,67	25,58	6,27	74,57	5,00	3,55		
13/11/2024 szerda	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
	Tejszínes sonkás csirketokány	905,42	216,61	29,82	9,00	2,25	3,83	0,00	1,01	1,7,(6)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Összesen:	2 990,42	715,41	50,35	17,42	3,55	94,25	0,01	2,31	
14/11/2024 csütörtök	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	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:	3 616,07	820,27	41,52	25,38	10,67	118,96	9,41	3,07		
15/11/2024 péntek	E Babgulyás	1 068,95	255,73	20,04	9,95	2,32	21,08	0,00	2,19	9
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	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:	4 143,59	799,27	48,10	37,25	14,47	115,15	29,97	3,07	

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, Tánács Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu