

## Középkislatás/15-18/ étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>11/11/2024</b> <b>hétfő</b>	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	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)
	Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	0,98	5,14	
<b>12/11/2024</b> <b>kedd</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	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 kiörlésű 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	3,75		
<b>13/11/2024</b> <b>szerda</b>	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Tejszínes sonkás csirketokány	859,30	205,58	27,35	8,90	2,23	3,78	0,00	0,99	1,7,(6)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Összesen:	2 669,94	638,75	45,82	17,52	3,60	78,29	0,00	1,90	
<b>14/11/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Burgonyafőzelék	1 279,53	261,30	6,87	9,92	2,85	46,20	0,00	1,01	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:	3 599,47	816,30	40,26	29,92	11,19	109,20	9,41	4,05		
<b>15/11/2024</b> <b>péntek</b>	E Babgulyás	1 068,95	255,73	20,04	9,95	2,32	21,08	0,00	2,19	9
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	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:	4 185,69	809,34	48,10	38,36	14,60	115,15	29,97	3,37	

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, Tánccsics Mihály u. 48.,

martinuscgastro@martinus.hu