

Alsó/7-10/ étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------------|
| 18/11/2024 hétfő | E Gombakrémleves | 274,27 | 65,62 | 3,91 | 2,42 | 0,55 | 6,96 | 0,00 | 1,49 | 1,7 |
| | Paprikás csirkemell | 672,76 | 141,75 | 21,34 | 5,36 | 1,45 | 6,62 | 0,00 | 0,95 | 1,7 |
| | galuska | 1 364,04 | 326,33 | 9,69 | 9,96 | 1,06 | 47,43 | 0,00 | 0,00 | 1,3 |
| | Levesgyöngy | 460,08 | 110,07 | 1,67 | 7,63 | 0,93 | 8,55 | 0,00 | 0,21 | 1,3,7 |
| | Összesen: | 2 771,15 | 643,77 | 36,61 | 25,37 | 3,99 | 69,56 | 0,00 | 2,65 | |
| 19/11/2024 kedd | E Zöldborsóleves | 345,26 | 82,60 | 4,75 | 0,94 | 0,12 | 13,46 | 0,00 | 0,61 | 1,3,9,(7) |
| | Székelykáposzta | 897,89 | 189,20 | 16,36 | 9,29 | 3,18 | 16,15 | 0,00 | 1,04 | 1,7,(12) |
| | teljes kiőrlésű kenyér | 496,70 | 118,83 | 5,10 | 0,50 | 0,00 | 26,70 | 0,00 | 0,77 | 1 |
| | Túrós rétes | 959,56 | 229,56 | 7,86 | 8,00 | 5,48 | 31,40 | 8,32 | 0,64 | 1,7,(3),(6),(12) |
| | Összesen: | 2 699,41 | 620,19 | 34,07 | 18,73 | 8,78 | 87,71 | 8,32 | 3,06 | |
| 20/11/2024 szerda | E Hideg gyümölcsleves | 322,24 | 77,09 | 1,09 | 1,07 | 0,47 | 15,16 | 5,59 | 0,01 | 1,7 |
| | Csirkemell szezámos bundában | 1 187,41 | 274,48 | 28,38 | 12,61 | 2,03 | 14,15 | 0,02 | 1,27 | 1,3,7,11 |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | Uborkasaláta | 152,55 | 36,50 | 0,72 | 0,07 | 0,00 | 8,21 | 6,99 | 0,22 | |
| | Összesen: | 2 583,47 | 608,47 | 34,99 | 15,32 | 2,69 | 84,02 | 12,60 | 1,80 | |
| 21/11/2024 csütörtök | E Zöldséges karalábéleves | 291,18 | 69,66 | 2,52 | 1,55 | 0,18 | 11,23 | 0,00 | 0,66 | 1,3 |
| | Paradicsommártás | 245,49 | 58,73 | 1,42 | 2,06 | 0,21 | 8,53 | 2,01 | 1,52 | 1,9 |
| | Húsgombóc | 684,68 | 163,80 | 13,45 | 5,52 | 1,70 | 14,88 | 0,00 | 0,62 | 1,3 |
| | Tört burgonya | 352,88 | 84,42 | 2,25 | 0,18 | 0,03 | 18,00 | 0,00 | 0,06 | |
| | graham kenyér | 494,29 | 118,25 | 5,05 | 0,50 | 0,10 | 26,70 | 0,00 | 0,73 | 1,(6),(7) |
| | körte | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| Összesen: | 2 286,64 | 547,04 | 25,29 | 10,41 | 2,22 | 89,84 | 2,01 | 3,61 | | |
| 22/11/2024 péntek | E Gulyásleves | 728,53 | 174,29 | 10,99 | 6,39 | 1,53 | 17,71 | 0,00 | 0,64 | 1,3 |
| | Darástészta | 1 551,46 | 371,16 | 12,32 | 5,31 | 0,78 | 68,08 | 9,99 | 0,57 | 1,3 |
| | Csalamádé | 196,85 | 47,09 | 1,47 | 0,21 | 0,03 | 9,51 | 2,80 | 0,22 | |
| | Összesen: | 2 476,84 | 592,54 | 24,78 | 11,91 | 2,34 | 95,30 | 12,79 | 1,43 | |

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeizter 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., martinusgastro@martinus.hu