

## Felső/11-14/ 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
<b>18/11/2024</b> <b>hétfő</b>	E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	Paprikás csirkemell	980,97	209,08	31,51	8,21	2,07	8,38	0,00	1,22	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	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:	3 301,14	764,15	48,67	28,97	4,68	80,65	0,00	3,12	
<b>19/11/2024</b> <b>kedd</b>	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Székelykáposzta	1 055,97	220,62	21,14	10,61	3,96	17,81	0,00	1,44	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:	2 869,69	654,53	38,86	20,33	9,62	89,45	8,32	3,96	
<b>20/11/2024</b> <b>szerda</b>	E Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 113,96	253,72	27,14	11,90	1,81	12,61	0,02	0,75	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 216,53	756,73	36,05	20,87	3,18	107,92	18,00	1,04	
<b>21/11/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	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:	2 851,81	682,24	32,26	14,27	3,06	107,68	3,00	4,93		
<b>22/11/2024</b> <b>péntek</b>	E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Csalamádé	288,37	68,99	2,24	0,32	0,04	13,83	4,00	0,29	
	Összesen:	3 448,22	824,93	34,46	15,38	3,18	135,37	23,98	3,51	

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., martinusgastro@martinus.hu