

Középkispolás/15-18/ 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	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Paprikás csirkemell	945,88	200,69	31,51	7,28	1,96	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
	Összesen:	3 266,05	755,76	48,67	28,04	4,57	80,65	0,00	3,12	
19/11/2024 kedd	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Székelykáposzta	1 224,19	260,87	25,34	13,16	4,64	17,89	0,00	1,58	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:	3 037,91	694,78	43,06	22,88	10,30	89,53	8,32	4,10	
20/11/2024 szerda	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell szezámos bundában	1 464,60	337,60	36,00	15,40	2,34	16,83	0,02	0,83	1,3,7,11
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 371,19	793,73	44,98	19,12	3,28	112,22	18,00	1,39	
21/11/2024 csütörtök	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	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:	3 015,10	721,31	33,25	16,26	3,29	111,92	3,00	4,97	
22/11/2024 péntek	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Csalamádé	214,35	51,28	1,52	0,22	0,03	10,50	4,00	0,22	
	Összesen:	3 383,83	809,53	33,83	15,30	3,17	132,47	23,98	2,95	

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, Táncsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu