

Alsós/7-10/ étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energi a	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírs av (g)	Szénhi drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
25/11/2024	E	Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
		Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 671,59	594,34	17,81	27,49	5,01	84,09	5,35	1,36	
26/11/2024	E	Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Babfőzelék	949,89	209,32	12,00	6,00	1,39	31,04	0,00	0,50	1,7
		Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 603,42	604,90	43,38	12,82	2,14	85,69	0,00	3,49	
27/11/2024	E	Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Vadas mártás	389,38	66,27	1,85	5,12	1,61	9,63	2,10	1,19	1,7,9,10,(12)
		Spagetti	1 392,66	333,17	11,90	10,00	1,38	48,50	0,00	0,63	1,3
		Összesen:	2 750,05	631,02	35,66	26,14	6,02	68,98	2,10	3,12	
28/11/2024	E	Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
		Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,02	0,82	1,3,7
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Összesen:	3 325,80	750,83	36,61	33,72	6,28	87,47	0,02	3,13	
29/11/2024	E	Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
		Szilvatöltelékes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	2 992,18	690,23	26,40	12,82	3,51	119,46	29,99	0,65	

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, martinusgastro@martinus.hu
Táncsics Mihály u. 48.,	