

## Felső/11-14/ 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
<b>25/11/2024</b>  <b>hétfő</b>	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
	Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	3 505,32	793,80	22,24	36,47	5,87	108,81	7,99	1,33	
<b>26/11/2024</b>  <b>kedd</b>	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	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 kiörlésű 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:	2 995,72	691,08	48,24	15,38	2,74	98,41	0,00	3,79	
<b>27/11/2024</b>  <b>szerda</b>	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Összesen:	3 516,39	802,84	41,57	32,62	7,30	94,02	3,00	4,39	
<b>28/11/2024</b>  <b>csütörtök</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Tökfőzelék	680,19	98,72	4,15	8,60	3,41	16,79	0,00	1,23	1,7
	Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,02	0,93	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:	3 812,16	847,98	43,58	37,83	7,91	100,14	0,02	3,66	
<b>29/11/2024</b>  <b>péntek</b>	E Palócleves	982,42	209,43	16,49	10,19	3,30	18,76	0,00	1,12	1,7
	Szilvátólételes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 230,00	747,12	27,94	13,55	3,58	130,01	29,99	1,15	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István	Babos Mária
vezető séf- 30-483-8552	ügyvezető- 30-483-9880
Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.	Főzőkonyha - Szombathely,
martinuscgastro@martinus.hu	Táncsics Mihály u. 48.,