

Középkisolas/15-18/ étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energi a	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhi drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
25/11/2024 hétfő	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
	Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	3 510,83	795,12	24,56	33,44	5,39	113,37	7,99	1,80	
26/11/2024 kedd	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	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:	3 030,80	699,47	48,24	16,31	2,85	98,41	0,00	4,28	
27/11/2024 szerda	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	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:	3 738,90	856,07	48,01	35,58	8,23	94,18	3,00	4,62	
28/11/2024 csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Tökfőzelék	637,34	114,07	2,92	9,99	2,60	12,41	0,00	1,21	1,7
	Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,02	0,96	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:	3 874,71	888,55	45,91	40,27	7,53	96,12	0,02	4,21	
29/11/2024 péntek	E Palócleves	974,15	207,45	16,43	10,18	3,30	18,35	0,00	0,14	1,7
	Szilvatöltelékes gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	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:	3 423,89	793,51	29,28	13,67	3,58	139,52	29,99	0,17	

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.,
martinuscgastro@martinus.hu		