

## Alsós/7-10/étlap 2024.12.02. - 2024.12.07.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/12/2024	E	Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
		Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
		Összesen:	2 397,46	573,56	36,42	21,59	7,41	57,67	0,00	2,13	
03/12/2024	E	Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
		Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
Összesen:	2 313,48	553,46	26,63	20,87	5,97	66,23	3,35	2,83			
04/12/2024	E	Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Sajtmártás	466,90	111,70	7,42	6,55	3,79	5,63	0,00	0,85	1,7
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Összesen:	3 226,63	771,93	46,65	22,34	7,42	99,89	0,00	3,15	
05/12/2024	E	Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
		Krumplis tészta	1 559,81	373,16	12,06	9,20	1,22	59,68	0,00	1,18	1,3
		Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
		Összesen:	2 511,99	600,96	37,75	13,30	1,64	81,05	3,20	2,62	
06/12/2024	E	Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Banános zabszelet	484,88	116,00	1,56	3,50	2,10	18,80	9,40	0,01	1,(3),(5),(6),(7)
		Összesen:	2 591,01	619,86	30,34	20,92	6,04	79,14	14,40	2,73	
07/12/2024	E	Fejtett bableves	532,26	127,34	6,48	2,31	0,29	19,96	0,00	0,60	1,3
		Joghurtban érlelt csirkecomb	977,44	233,84	28,59	11,91	2,52	2,65	0,00	1,83	7
		burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		Összesen:	2 612,59	625,03	42,17	17,44	3,79	72,92	7,99	3,97	

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.,

martinusbistro@martinus.hu