

Felső/11-14/ étlap 2024.12.02. - 2024.12.07.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/12/2024 hétfő	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
	Összesen:	2 787,63	666,90	41,64	25,23	8,20	67,49	0,00	3,18	
03/12/2024 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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:	3 215,80	769,32	37,89	34,05	10,35	78,90	5,00	3,97		
04/12/2024 szerda	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	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
Összesen:	3 715,10	888,78	52,15	26,92	9,46	114,05	0,00	3,71		
05/12/2024 csütörtök	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
	Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,17	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 448,95	825,10	45,72	19,12	2,35	115,46	4,00	2,69	
06/12/2024 péntek	E Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	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:	2 934,61	702,06	34,95	23,52	6,55	89,03	16,39	3,42	
07/12/2024 szombat	E Fejtett bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
	Joghurtban érlelt csirkecomb	1 088,65	260,44	32,77	12,95	2,79	2,75	0,00	1,88	7
	burgonyapüré	985,57	235,78	7,05	3,40	1,11	43,19	0,00	0,43	7
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	Összesen:	3 079,50	736,72	50,67	18,97	4,22	88,62	7,99	4,67	

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, Tánácsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu