

Középkolász/15-18/étlap 2024.12.02. - 2024.12.07.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (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	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
	Összesen:	2 780,49	665,19	41,58	25,21	8,20	67,18	0,00	3,87	
03/12/2024 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	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	4,17		
04/12/2024 szerda	E Lebbencsleves	1 424,24	340,73	10,88	10,94	3,99	48,75	0,00	1,94	1,3
	Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
	Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Összesen:	4 188,19	1 001,96	61,60	32,60	11,23	118,56	0,00	4,71	
05/12/2024 csütörtök	E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
	Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,76	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 473,68	831,02	46,13	19,14	2,35	116,46	4,00	3,29	
	06/12/2024 péntek	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41
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:		2 989,63	715,22	36,39	24,62	6,91	88,41	16,39	3,46	
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	1 306,38	312,53	39,32	15,54	3,34	3,30	0,00	2,26	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:	3 297,23	788,81	57,22	21,56	4,77	89,17	7,99	5,05	

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