

Középkolász/15-18/ étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
16/09/2024 hétfő	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	Szarvacska tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
	Összesen:	3 148,89	727,72	41,25	30,24	7,07	77,96	0,00	5,46	
17/09/2024 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	5,93	0,31	1,3,7,(6),(12)
Összesen:	3 487,02	834,21	36,41	30,73	7,92	104,96	8,93	5,35		
18/09/2024 szerda	E Frankfurti leves	1 045,87	224,61	11,28	14,46	5,33	18,16	0,00	1,27	1,7,(6),(10)
	Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
Összesen:	3 388,13	784,97	47,99	22,75	6,46	102,06	14,00	2,48		
19/09/2024 csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	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
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	3 452,17	787,47	42,40	38,00	12,32	80,82	9,41	4,35		
20/09/2024 péntek	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
	tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	3 747,63	704,55	44,35	36,81	14,37	95,64	0,00	1,39		

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.,

martinustgastro@martinus.hu