

Középkislatás/15-18/ étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
09/12/2024 hétfő	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Összesen:	3 659,75	875,55	44,63	34,28	13,49	95,59	0,00	3,78	
10/12/2024 kedd	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
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
	Borsos sertéstokány	949,75	227,21	25,62	12,55	3,78	2,66	0,00	0,77	1
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
Összesen:	3 845,15	894,28	61,89	30,44	6,15	101,10	2,00	3,88		
11/12/2024 szerda	E Hideg meggyleves	421,44	100,82	1,66	2,06	0,97	17,88	5,00	0,02	1,7
	Sertésborda rántva	1 542,04	368,91	29,63	22,33	5,26	12,21	0,03	1,01	1,3,7
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 409,82	815,75	38,71	26,59	6,49	103,82	15,02	1,57	
12/12/2024 csütörtök	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Szárnyasvagdalt	774,23	185,22	20,27	6,33	1,55	11,58	0,02	0,92	1,3
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
	Összesen:	2 770,24	662,74	41,30	16,08	3,00	89,99	0,02	3,02	
13/12/2024 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
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	4 105,72	790,21	43,95	36,41	14,37	118,61	29,97	1,38	

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., martinusgastro@martinus.hu