

Alsós/7-10/ étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|-------------|
| 09/12/2024 hétfő | E Zellerkrémleves | 404,82 | 96,85 | 3,29 | 5,30 | 2,37 | 8,38 | 0,00 | 0,71 | 1,7,9 |
| | Paradicsomos tonhalas tészta | 1 403,84 | 335,85 | 18,30 | 4,66 | 0,77 | 54,77 | 0,00 | 0,81 | 1,3,4 |
| | reszelt sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | 7,(1) |
| | Levesgyöngy | 460,08 | 110,07 | 1,67 | 7,63 | 0,93 | 8,55 | 0,00 | 0,21 | 1,3,7 |
| | Összesen: | 2 890,51 | 691,52 | 34,34 | 28,83 | 11,21 | 72,34 | 0,00 | 2,70 | |
| 10/12/2024 kedd | E Húsleves | 228,45 | 54,65 | 4,70 | 2,21 | 0,44 | 3,96 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | eperlevél | 112,36 | 26,88 | 1,05 | 0,24 | 0,04 | 5,10 | 0,00 | 0,11 | 1,3 |
| | Lencsefőzelék | 1 114,23 | 247,36 | 14,93 | 6,87 | 1,38 | 35,94 | 1,44 | 0,84 | 1,7,10,(12) |
| | Borsos sertéstokány | 765,04 | 183,02 | 19,22 | 10,81 | 2,99 | 2,00 | 0,00 | 0,58 | 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: | 3 175,67 | 740,52 | 49,20 | 26,03 | 4,85 | 83,90 | 1,44 | 2,93 | | |
| 11/12/2024 szerda | E Hideg meggyleves | 299,65 | 71,69 | 1,17 | 1,46 | 0,68 | 12,69 | 3,35 | 0,01 | 1,7 |
| | Sertésborda rántva | 1 165,00 | 278,71 | 22,39 | 16,92 | 3,99 | 9,12 | 0,02 | 0,76 | 1,3,7 |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | Uborkasaláta | 152,55 | 36,50 | 0,72 | 0,07 | 0,00 | 8,21 | 6,99 | 0,22 | |
| | Összesen: | 2 538,47 | 607,30 | 29,08 | 20,02 | 4,86 | 76,52 | 10,36 | 1,29 | |
| 12/12/2024 csütörtök | E Zöldséges májgaluska leves | 469,07 | 112,22 | 8,93 | 2,19 | 0,54 | 13,90 | 0,01 | 0,65 | 1,3,9 |
| | Szárnyasvagdalt | 597,58 | 142,96 | 15,53 | 5,04 | 1,24 | 8,71 | 0,01 | 0,62 | 1,3 |
| | Kelkáposzta főzelék | 611,64 | 146,33 | 4,68 | 4,14 | 0,46 | 22,10 | 0,00 | 0,56 | 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: | 2 270,57 | 543,20 | 34,54 | 12,02 | 2,34 | 76,31 | 0,02 | 2,56 | |
| 13/12/2024 péntek | E Gulyásleves | 728,53 | 174,29 | 10,99 | 6,39 | 1,53 | 17,71 | 0,00 | 0,64 | 1,3 |
| | túrós tészta | 1 462,83 | 349,96 | 19,60 | 9,35 | 2,44 | 46,89 | 0,00 | 0,87 | 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: | 3 497,48 | 644,70 | 34,79 | 32,24 | 13,24 | 101,02 | 29,97 | 1,51 | |

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, Táncsics Mihály u. 48.,

martinustgastro@martinus.hu