

## Alsós/7-10/ étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>16/12/2024</b> <b>hétfő</b>	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	Virslipörkölt	588,90	140,89	6,69	11,47	3,99	2,53	0,00	0,98	(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)
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
	Összesen:	3 490,34	790,21	27,04	36,26	12,24	101,78	12,00	4,12	
<b>17/12/2024</b> <b>kedd</b>	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
	Hentes csirketokány	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	2 560,12	612,47	36,36	12,00	2,53	93,91	0,00	3,45
<b>18/12/2024</b> <b>szerda</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Diós,mákos tészta	2 123,85	508,10	16,92	19,62	4,41	65,36	14,99	0,56	1,3,8
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 757,71	659,74	28,42	22,14	4,69	85,37	14,99	1,74
<b>19/12/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérnamentelt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 598,26	576,79	21,54	26,34	5,10	78,67	0,00	1,13
<b>20/12/2024</b> <b>péntek</b>	E Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
	Sóskafőzelék	547,37	105,35	4,21	8,75	2,20	8,06	0,00	1,41	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 021,81	697,32	29,20	15,98	3,59	113,52	0,00	3,60

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István  
 vezető séf- 30-483-8552  
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.  
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária  
 ügyvezető- 30-483-9880