

## Felső/11-14/ 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	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(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:	4 322,67	989,31	36,12	44,34	15,84	123,66	12,00	4,36	
<b>17/12/2024</b> <b>kedd</b>	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 051,40	730,00	45,22	15,46	3,10	107,42	0,00	4,91
<b>18/12/2024</b> <b>szerda</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Diós,mákos tészta	2 559,26	612,26	20,44	23,44	5,23	79,14	17,48	0,77	1,3,8
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 215,30	769,21	32,03	26,52	5,59	99,14	17,48	1,95
<b>19/12/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérnamentelt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 406,84	770,23	26,27	34,93	5,94	102,51	0,00	0,88
<b>20/12/2024</b> <b>péntek</b>	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Sóskafőzelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	1,7
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	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:	3 340,59	767,18	31,50	19,07	4,25	122,82	0,00	5,06

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