

Alsós/7-10/ étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
13/01/2025 hétfő	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
	Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	2 571,64	615,23	32,24	18,90	5,53	77,78	0,00	2,46	
14/01/2025 kedd	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
	Lencsefőzelék	1 114,23	247,36	14,93	6,87	1,38	35,94	1,44	0,84	1,7,10,(12)
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	5,93	0,31	1,3,7,(6),(12)
Összesen:	3 344,87	781,01	46,28	32,81	8,97	82,37	7,37	3,49		
15/01/2025 szerda	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
	Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
	Összesen:	2 610,41	624,50	28,92	12,90	2,31	97,00	13,19	1,37	
16/01/2025 csütörtök	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
Összesen:	2 548,01	609,57	45,36	12,35	2,01	80,53	3,35	3,34		
17/01/2025 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	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:	2 697,74	600,59	26,44	25,91	4,88	80,43	0,00	1,54	

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, Tánccsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu