

Alsós/7-10/ étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energi a	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírs av (g)	Szénhi drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
20/01/2025	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Bakonyi sertésragu	812,17	168,70	15,17	11,78	3,47	6,65	0,00	1,85	1,7
		galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	2 490,19	570,14	27,85	24,07	4,80	64,48	0,00	2,47	
21/01/2025	kedd	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
		Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,01	0,76	1,3
		zsemlecocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
Összesen:	3 310,52	747,18	33,46	30,28	9,84	98,49	12,01	3,88			
22/01/2025	szerda	E Palócleves	963,62	204,93	16,31	10,16	3,30	17,89	0,00	0,63	1,7
		Szilvátólételes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,02	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
		Összesen:	2 922,33	673,52	26,75	12,97	3,51	114,37	20,00	0,65	
23/01/2025	csütörtök	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	2 552,23	610,58	33,13	22,88	3,94	69,64	5,00	2,72	
24/01/2025	péntek	E Hideg meggylevés	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
		Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,02	1,21	1,3
		burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
		Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
		Összesen:	2 880,35	689,08	33,22	29,90	4,79	69,64	10,36	1,75	

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, Táncsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu