

Középkislatás/15-18/ étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
03/02/2025 hétfő	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	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:	4 105,72	790,21	43,95	36,41	14,37	118,61	29,97	1,38	
04/02/2025 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	sertésragdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 637,21	598,90	37,03	22,33	5,93	72,28	0,02	3,77	
05/02/2025 szerda	E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	2 808,30	671,84	40,77	16,60	5,20	88,77	5,00	3,29	
06/02/2025 csütörtök	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Összesen:	3 838,02	879,78	48,59	35,55	8,23	99,51	3,00	4,50	
07/02/2025 péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
	Sóskafőzelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	tört burgonya	577,03	138,05	3,25	2,12	0,25	25,84	0,00	0,76	
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Összesen:	3 508,01	807,23	35,06	33,81	5,68	97,99	0,00	5,26	

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, Tánácsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu