

Középkolász/15-18/étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/02/2025	hétfő	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
		Sertéspaprikás galuska	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
		Összesen:	3 041,94	689,34	43,19	26,31	6,77	76,46	0,00	1,86	
18/02/2025	kedd	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
		Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,02	0,96	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	3 725,73	891,32	46,42	34,19	10,51	101,41	9,41	4,18			
19/02/2025	szerda	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
		Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
		Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		Összesen:	3 254,37	778,56	59,36	24,58	7,90	83,62	0,00	3,06	
20/02/2025	csütörtök	E Köménymaglevés	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
		Főtt virsli zsemlekocka	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	1,(1),(6),(7),(10)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	4 108,83	957,37	39,77	32,30	9,97	134,68	0,00	4,38	
21/02/2025	péntek	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	3 880,10	883,46	32,06	37,33	9,85	118,81	0,00	1,44			

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