

Középkislatás/15-18/ étlap 2023.12.18. - 2023.12.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2023. 12. 18. hétfő	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 019,88	722,46	43,69	14,16	3,33	108,58	0,00	3,33	
2023. 12. 19. kedd	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,02	0,96	1,3
	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:	3 159,03	723,74	41,37	28,06	10,56	86,56	9,41	3,99		
2023. 12. 20. szerda	E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
	Diós,mákos tészta	2 723,13	651,47	22,14	23,94	5,32	86,07	17,48	0,84	1,3,8
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 498,00	836,84	36,40	27,32	5,71	109,62	17,48	2,05	
2023. 12. 21. csütörtök	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	sertésborda tökmagos bundában	1 573,53	376,44	31,53	22,22	5,07	12,36	0,03	1,03	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
	zsemlekoeka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
Összesen:	3 816,50	913,03	45,38	28,96	5,89	116,84	3,03	2,66		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 Főzőkonyha - Szombathely, Tánacsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880