

Felső/11-14/ étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2023. 12. 04. hétfő	E Karfiol krémleves	310,95	74,39	3,37	3,63	0,62	6,96	0,00	1,05	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
	Összesen:	2 802,06	670,35	40,49	25,50	7,86	68,87	0,00	3,17	
2023. 12. 05. kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	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:	2 894,65	692,49	34,47	17,30	3,85	100,61	3,00	4,89	
2023. 12. 06. szerda	E Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
	kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
	Összesen:	3 125,10	747,63	43,10	17,86	7,09	101,95	7,99	2,15	
2023. 12. 07. csütörtök	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cénametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	8,32	0,64	1,7,(3),(6),(12)
	Összesen:	4 066,84	972,92	47,39	38,97	15,22	110,29	13,32	4,48	
2023. 12. 08. péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
	Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,17	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Málnás zabszelet	391,29	93,61	1,43	1,89	0,69	17,25	7,13	0,01	1,(3),(6),(7),(8)
	Összesen:	3 420,85	818,38	31,64	20,26	3,82	125,04	12,13	2,54	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880