

## Középkolász/15-18/ étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>2023. 12. 04.</b> <b>hétfő</b>	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	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
	Összesen:	2 794,92	668,64	40,43	25,48	7,86	68,56	0,00	3,86	
<b>2023. 12. 05.</b> <b>kedd</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	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:	2 964,81	709,28	34,47	19,16	4,06	100,61	3,00	5,09	
<b>2023. 12. 06.</b> <b>szerda</b>	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
	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
	kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
	Összesen:	3 329,22	796,47	50,73	19,75	7,51	102,21	7,99	2,38	
<b>2023. 12. 07.</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	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:	4 071,31	973,99	47,39	38,97	15,22	110,55	13,32	5,02	
<b>2023. 12. 08.</b> <b>péntek</b>	E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
	Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,76	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:	3 419,29	818,01	31,62	20,26	3,82	124,98	12,13	3,13	

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