

Alsó/7-10/ étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|--|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------------|
| 2024. 01. 29. hétfő | E Zöldségkrémleves | 335,80 | 80,34 | 3,86 | 2,92 | 0,99 | 9,38 | 0,00 | 1,50 | 1,7,9 |
| | Bolognai spagetti | 1 652,69 | 395,38 | 27,95 | 10,31 | 2,94 | 47,10 | 0,69 | 0,97 | 1,3,9 |
| | reszelt sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | 7,(1) |
| | Kukoricapehely | 309,29 | 73,99 | 1,54 | 0,12 | 0,02 | 16,60 | 0,00 | 0,46 | |
| | Összesen: | 2 919,55 | 698,46 | 44,43 | 24,59 | 11,09 | 73,72 | 0,69 | 3,90 | |
| 2024. 01. 30. kedd | E Húsleves | 228,45 | 54,65 | 4,70 | 2,21 | 0,44 | 3,96 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | lúdgége tészta | 112,36 | 26,88 | 1,05 | 0,24 | 0,04 | 5,10 | 0,00 | 0,04 | 1,3 |
| | Burgonyafőzelék | 1 013,52 | 197,67 | 5,46 | 8,41 | 2,68 | 35,37 | 0,00 | 1,00 | 1,7 |
| | Virslipörkölt | 588,90 | 140,89 | 6,69 | 11,47 | 3,99 | 2,53 | 0,00 | 0,98 | (1),(6),(7),(10) |
| | teljes kiőrlésű kenyér | 496,70 | 118,83 | 5,10 | 0,50 | 0,00 | 26,70 | 0,00 | 0,77 | 1 |
| | körte | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| Összesen: | 2 658,05 | 591,10 | 23,60 | 23,43 | 7,15 | 84,16 | 0,00 | 3,44 | | |
| 2024. 01. 31. szerda | E Fejtett bableves | 532,26 | 127,34 | 6,48 | 2,31 | 0,29 | 19,96 | 0,00 | 0,60 | 1,3 |
| | Tejszínes sonkás csirketokány | 606,60 | 145,12 | 19,98 | 6,03 | 1,51 | 2,56 | 0,00 | 0,68 | 1,7,(6) |
| | Bulgur | 1 347,91 | 322,47 | 10,45 | 4,61 | 0,59 | 64,49 | 0,00 | 0,48 | 1 |
| | Összesen: | 2 486,77 | 594,93 | 36,91 | 12,95 | 2,39 | 87,01 | 0,00 | 1,76 | |
| 2024. 02. 01. csütörtök | E Zöldborsóleves | 345,26 | 82,60 | 4,75 | 0,94 | 0,12 | 13,46 | 0,00 | 0,61 | 1,3,9,(7) |
| | Székelykáposzta | 868,94 | 182,28 | 16,09 | 9,27 | 3,18 | 14,75 | 0,00 | 1,04 | 1,7,(12) |
| | graham kenyér | 494,29 | 118,25 | 5,05 | 0,50 | 0,10 | 26,70 | 0,00 | 0,73 | 1,(6),(7) |
| | Meggyes rétes | 959,57 | 229,56 | 7,69 | 0,81 | 0,00 | 47,61 | 0,00 | 0,33 | 1,3,(7),(11) |
| | Összesen: | 2 668,06 | 612,69 | 33,58 | 11,52 | 3,40 | 102,52 | 0,00 | 2,71 | |
| 2024. 02. 02. péntek | E Paradicsomleves | 462,30 | 110,60 | 2,47 | 3,70 | 0,41 | 16,67 | 5,35 | 0,99 | 1,3,9 |
| | Zöldséges csirkemáj ragu | 525,38 | 125,69 | 10,66 | 5,66 | 1,10 | 7,75 | 0,00 | 1,13 | 9 |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | Csalamádé | 196,85 | 47,09 | 1,47 | 0,21 | 0,03 | 9,51 | 2,80 | 0,22 | |
| | Összesen: | 2 105,80 | 503,78 | 19,40 | 11,14 | 1,73 | 80,43 | 8,15 | 2,64 | |

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 | |