

Felső/11-14/ étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 29. hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	0,98	5,14	
2024. 01. 30. kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(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:	3 516,08	796,35	33,16	30,99	10,70	108,26	0,00	3,70		
2024. 01. 31. szerda	E Fejtett bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
	Tejszínes sonkás csirketokány	905,42	216,61	29,82	9,00	2,25	3,83	0,00	1,01	1,7,(6)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Összesen:	3 251,74	777,93	51,65	17,49	3,33	108,47	0,00	2,77	
2024. 02. 01. csütörtök	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Székelykáposzta	1 055,97	220,62	21,14	10,61	3,96	17,81	0,00	1,44	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:	2 867,29	653,95	38,64	13,14	4,24	105,66	0,00	3,61	
2024. 02. 02. péntek	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
	Zöldséges csirkemáj ragu	651,69	155,91	13,77	7,16	1,43	8,77	0,00	1,17	9
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Csalamádé	288,37	68,99	2,24	0,32	0,04	13,83	4,00	0,29	
	Összesen:	2 950,10	705,78	25,38	19,41	2,82	105,94	11,99	2,72	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880