

Felső/11-14/ étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 02. 19. hétfő	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Sertéspaprikás	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 001,16	679,58	41,44	27,42	6,86	73,45	0,00	1,87	
2024. 02. 20. kedd	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	4 305,43	1 004,41	39,56	38,86	10,79	131,83	0,00	3,78		
2024. 02. 21. szerda	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
Összesen:	2 841,74	679,85	37,39	14,74	2,08	98,27	14,01	1,38		
2024. 02. 22. csütörtök	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,02	0,93	1,3,7
	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:	3 620,33	866,10	42,86	33,14	10,08	101,05	9,41	3,66		
2024. 02. 23. péntek	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
Összesen:	2 925,99	699,99	22,40	17,08	2,79	112,94	31,97	2,28		

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