

## Felső/11-14/ étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>2024. 02. 26.</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Hentes sertéstokány	909,96	217,69	24,29	11,48	3,36	4,04	0,00	2,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Összesen:	3 027,01	724,16	47,77	20,13	4,48	92,91	0,00	4,48	
<b>2024. 02. 27.</b> <b>kedd</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Csirkepörkölt	735,67	176,00	30,63	3,19	0,51	5,95	0,00	1,22	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
Összesen:	3 684,43	881,44	62,86	17,75	3,10	119,51	5,00	4,35		
<b>2024. 02. 28.</b> <b>szerda</b>	E Palócleves	982,42	209,43	16,49	10,19	3,30	18,76	0,00	1,12	1,7
	Szilvatöltelikes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
Összesen:	3 230,00	747,12	27,94	13,55	3,58	130,01	29,99	1,15		
<b>2024. 02. 29.</b> <b>csütörtök</b>	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,02	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
Összesen:	3 600,18	861,29	37,11	31,26	7,43	106,40	5,02	2,63		
<b>2024. 03. 01.</b> <b>péntek</b>	E Zöldséges burgonyaleves	576,60	137,94	3,49	2,17	0,25	25,50	0,00	1,10	1
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 138,78	750,91	40,80	22,22	10,16	95,59	0,00	3,37	

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