

## Alsós/7-10/ étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>2024. 03. 04.</b> <b>hétfő</b>	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
	Bakonyi csirkemell	653,52	139,19	17,22	6,77	1,47	6,43	0,00	1,83	1,7
	Szarvacska tészta	1 114,77	266,69	10,20	6,48	0,94	41,57	0,00	1,75	1,3
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Összesen:	2 564,17	596,29	32,95	23,80	4,33	65,93	0,00	5,29	
<b>2024. 03. 05.</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
Összesen:	2 534,82	606,41	53,24	16,46	3,52	60,65	0,00	2,64		
<b>2024. 03. 06.</b> <b>szerda</b>	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
	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:	2 368,20	566,56	29,73	17,72	3,84	73,09	5,00	2,77	
<b>2024. 03. 07.</b> <b>csütörtök</b>	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
	Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
	Összesen:	2 610,41	624,50	28,92	12,90	2,31	97,00	13,19	1,37	
<b>2024. 03. 08.</b> <b>péntek</b>	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Sóskafőzelék	547,37	105,35	4,21	8,75	2,20	8,06	0,00	1,41	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
Összesen:	2 873,41	661,81	23,98	26,18	3,75	89,03	0,00	3,05		

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