

## Felső/11-14/ étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>08/04/2024</b> <b>hétfő</b>	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	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:	2 919,64	698,49	42,07	21,27	10,09	83,63	0,00	3,38	
<b>09/04/2024</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Tökfőzelék	680,19	98,72	4,15	8,60	3,41	16,79	0,00	1,23	1,7
	Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Összesen:	3 498,79	773,02	46,58	33,90	7,62	87,05	0,00	3,52	
<b>10/04/2024</b> <b>szerda</b>	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 150,13	753,62	45,17	18,00	4,59	107,31	0,00	4,00	
<b>11/04/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Összesen:	3 521,27	804,00	43,02	35,79	8,17	85,79	3,00	4,16	
<b>12/04/2024</b> <b>péntek</b>	E Zöldséges daragaluska leves	516,49	123,56	5,20	5,12	1,16	13,83	0,00	0,40	1,3,9,(7)
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	1,3
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	Összesen:	3 045,68	728,63	38,49	20,75	4,77	97,78	0,02	3,12	

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