

Középkolász/15-18/ étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
08/04/2024 hétfő	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	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	3 083,51	737,69	43,77	21,77	10,18	90,56	0,00	3,45	
09/04/2024 kedd	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cénametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Tökfőzelék	637,34	114,07	2,92	9,99	2,60	12,41	0,00	1,21	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:	3 460,41	789,44	45,35	35,29	6,81	82,93	0,00	4,04		
10/04/2024 szerda	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	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
Összesen:	2 863,93	685,15	42,71	17,73	4,54	92,14	0,00	3,99		
11/04/2024 csütörtök	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
Összesen:	3 743,78	857,23	49,46	38,75	9,10	85,95	3,00	4,59		
12/04/2024 péntek	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	sertés- vagy dalit	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:	3 037,18	726,60	38,68	20,75	4,84	97,11	0,02	3,13		

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