

## Középkislatás/15-18/ étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|                                       | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír av (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének  |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|-------------|
| <b>22/04/2024</b><br><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)   |
|                                       | Bolognai spagetti            | 2 034,80     | 486,79         | 31,71       | 11,66    | 3,15          | 62,99          | 0,98      | 1,33   | 1,3,9       |
|                                       | reszelt sajt                 | 777,21       | 185,94         | 13,85       | 14,05    | 8,93          | 0,80           | 0,00      | 1,21   | 7,(1)       |
|                                       | Összesen:                    | 3 169,47     | 758,25         | 50,32       | 26,93    | 12,26         | 77,33          | 0,98      | 3,65   |             |
| <b>23/04/2024</b><br><b>kedd</b>      | E Húsleves                   | 236,39       | 56,55          | 4,75        | 2,21     | 0,44          | 4,37           | 0,00      | 1,12   | 9           |
|                                       | eperlevél                    | 160,52       | 38,40          | 1,50        | 0,34     | 0,06          | 7,29           | 0,00      | 0,16   | 1,3         |
|                                       | Zöldbabfőzelék               | 738,90       | 144,77         | 6,52        | 7,08     | 1,97          | 21,28          | 0,00      | 0,99   | 1,7         |
|                                       | Borsos sertéstokány          | 949,75       | 227,21         | 25,62       | 12,55    | 3,78          | 2,66           | 0,00      | 0,77   | 1           |
|                                       | teljes kiörlésű kenyér       | 496,70       | 118,83         | 5,10        | 0,50     | 0,00          | 26,70          | 0,00      | 0,77   | 1           |
|                                       | Eper                         | 97,15        | 23,24          | 0,54        | 0,24     | 0,00          | 4,32           | 0,00      | 0,01   |             |
| Összesen:                             | 2 679,41                     | 609,00       | 44,03          | 22,92       | 6,25     | 66,62         | 0,00           | 3,82      |        |             |
| <b>24/04/2024</b><br><b>szerda</b>    | E Gulyásleves                | 988,98       | 236,60         | 15,89       | 8,00     | 2,09          | 24,54          | 0,00      | 0,20   | 1,3         |
|                                       | Szilvatöltelkes gombóc       | 1 946,24     | 465,61         | 12,85       | 3,49     | 0,28          | 91,20          | 0,02      | 0,03   | 1,3,(5),(8) |
|                                       | Porcukor szórat              | 335,66       | 80,30          | 0,00        | 0,00     | 0,00          | 19,98          | 19,98     | 0,00   |             |
|                                       | Összesen:                    | 3 270,88     | 782,51         | 28,74       | 11,49    | 2,37          | 135,72         | 20,00     | 0,23   |             |
| <b>25/04/2024</b><br><b>csütörtök</b> | E Paradicsomleves            | 571,18       | 136,65         | 2,97        | 4,26     | 0,46          | 21,34          | 7,99      | 1,42   | 1,3,9       |
|                                       | Csirke mell roston           | 746,87       | 178,68         | 29,81       | 6,19     | 0,87          | 0,70           | 0,00      | 0,89   |             |
|                                       | Rizibizi                     | 1 359,48     | 325,23         | 9,20        | 1,79     | 0,20          | 67,60          | 0,00      | 0,31   |             |
|                                       | őszibarack befőtt            | 367,03       | 87,81          | 0,50        | 0,00     | 0,00          | 21,20          | 14,00     | 0,01   |             |
|                                       | Összesen:                    | 3 044,56     | 728,37         | 42,48       | 12,24    | 1,53          | 110,84         | 21,99     | 2,63   |             |
| <b>26/04/2024</b><br><b>péntek</b>    | E Zöldséges húsgaluska leves | 556,75       | 133,19         | 13,66       | 2,78     | 0,39          | 13,05          | 0,00      | 1,19   | 1,3,9       |
|                                       | Parajfőzelék                 | 483,85       | 115,75         | 5,76        | 5,14     | 1,01          | 11,47          | 0,00      | 1,19   | 1,7         |
|                                       | Tört burgonya                | 490,11       | 117,25         | 3,13        | 0,25     | 0,03          | 25,00          | 0,00      | 0,09   |             |
|                                       | főtt tojás                   | 276,19       | 66,07          | 5,40        | 4,80     | 1,24          | 0,24           | 0,00      | 0,43   | 3           |
|                                       | 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:                             | 2 868,00                     | 686,11       | 34,74          | 21,77       | 7,69     | 89,60         | 9,39           | 3,76      |        |             |

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