

Alsós/7-10/ étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
06/01/2025 hétfő	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Összesen:	2 483,06	594,04	34,73	18,53	8,61	71,36	0,00	2,45	
07/01/2025 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
	Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,02	0,82	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	2 599,71	599,53	34,64	20,41	4,88	76,97	0,02	2,85		
08/01/2025 szerda	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Hentes sertéstokány	768,73	183,91	20,02	9,84	2,78	3,58	0,00	1,60	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Összesen:	2 585,71	618,60	39,40	16,64	3,91	81,97	0,01	2,73	
09/01/2025 csütörtök	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 284,60	546,56	31,48	7,88	1,05	86,53	14,00	1,49	
10/01/2025 péntek	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	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
	Tökmagos pogácsa	783,75	187,50	5,57	9,13	3,78	20,25	1,19	1,10	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Összesen:	2 870,53	686,73	42,41	21,11	6,27	83,53	1,19	4,29	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István Babos Mária
 vezető séf- 30-483-8552 ügyvezető- 30-483-9880
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1. Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu