

## Felső/11-14/ 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
<b>06/01/2025</b>  <b>hétfő</b>	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	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)
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Összesen:	3 087,10	738,55	43,71	23,55	10,87	87,07	0,00	3,65	
<b>07/01/2025</b>  <b>kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	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
	Sertés hús pogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,02	0,93	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:	3 099,64	709,53	41,30	26,34	6,34	86,69	0,02	3,50		
<b>08/01/2025</b>  <b>szerda</b>	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
	Hentes sertéstokány	909,96	217,69	24,29	11,48	3,36	4,04	0,00	2,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Összesen:	2 994,96	716,49	44,82	19,90	4,66	94,46	0,01	3,98	
<b>09/01/2025</b>  <b>csütörtök</b>	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	2 672,21	639,29	33,63	9,06	1,20	104,78	14,00	1,84	
<b>10/01/2025</b>  <b>péntek</b>	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	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
	Tökmagos pogácsa	705,38	168,75	5,01	8,21	3,40	18,23	1,07	0,99	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:	3 157,64	755,40	45,06	22,79	6,31	94,01	1,07	4,75	

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