

Alsós/7-10/ étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|--|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------------|
| 2025. 01. 27. hétfő | E Zöldségkrémleves | 335,80 | 80,34 | 3,86 | 2,92 | 0,99 | 9,38 | 0,00 | 1,50 | 1,7,9 |
| | Bolognai spagetti | 1 652,69 | 395,38 | 27,95 | 10,31 | 2,94 | 47,10 | 0,69 | 0,97 | 1,3,9 |
| | reszelt sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | 7,(1) |
| | Levesgyöngy | 460,08 | 110,07 | 1,67 | 7,63 | 0,93 | 8,55 | 0,00 | 0,21 | 1,3,7 |
| | Összesen: | 3 070,34 | 734,54 | 44,56 | 32,10 | 12,00 | 65,67 | 0,69 | 3,65 | |
| 2025. 01. 28. kedd | E Húsleves | 228,45 | 54,65 | 4,70 | 2,21 | 0,44 | 3,96 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | lúdgége tészta | 112,36 | 26,88 | 1,05 | 0,24 | 0,04 | 5,10 | 0,00 | 0,04 | 1,3 |
| | Székelykáposzta | 897,89 | 189,20 | 16,36 | 9,29 | 3,18 | 16,15 | 0,00 | 1,04 | 1,7,(12) |
| | graham kenyér | 494,29 | 118,25 | 5,05 | 0,50 | 0,10 | 26,70 | 0,00 | 0,73 | 1,(6),(7) |
| | Meggyes rétes | 959,57 | 229,56 | 7,69 | 0,81 | 0,00 | 47,61 | 0,00 | 0,33 | 1,3,(7),(11) |
| Összesen: | 2 692,56 | 618,54 | 34,85 | 13,05 | 3,76 | 99,52 | 0,00 | 2,77 | | |
| 2025. 01. 29. szerda | E Fejtett bableves | 532,26 | 127,34 | 6,48 | 2,31 | 0,29 | 19,96 | 0,00 | 0,60 | 1,3 |
| | Tejszínes sonkás csirketokány | 606,60 | 145,12 | 19,98 | 6,03 | 1,51 | 2,56 | 0,00 | 0,68 | 1,7,(6) |
| | Bulgur | 1 347,91 | 322,47 | 10,45 | 4,61 | 0,59 | 64,49 | 0,00 | 0,48 | 1 |
| | Gyümölcsös zabszelet | 749,99 | 179,42 | 2,92 | 7,12 | 3,28 | 24,92 | 8,88 | 0,12 | 1,3,(6),(7),(8) |
| | Összesen: | 3 236,76 | 774,35 | 39,83 | 20,07 | 5,67 | 111,93 | 8,88 | 1,88 | |
| 2025. 01. 30. csütörtök | E Zöldborsóleves | 345,26 | 82,60 | 4,75 | 0,94 | 0,12 | 13,46 | 0,00 | 0,61 | 1,3,9,(7) |
| | Burgonyafőzelék | 1 013,52 | 197,67 | 5,46 | 8,41 | 2,68 | 35,37 | 0,00 | 1,00 | 1,7 |
| | Virslipörkölt | 588,90 | 140,89 | 6,69 | 11,47 | 3,99 | 2,53 | 0,00 | 0,98 | (1),(6),(7),(10) |
| | teljes kiőrlésű kenyér | 496,70 | 118,83 | 5,10 | 0,50 | 0,00 | 26,70 | 0,00 | 0,77 | 1 |
| | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | |
| Összesen: | 3 102,54 | 697,44 | 23,95 | 21,47 | 6,79 | 114,36 | 0,00 | 3,44 | | |
| 2025. 01. 31. péntek | E Paradicsomleves | 462,30 | 110,60 | 2,47 | 3,70 | 0,41 | 16,67 | 5,35 | 0,99 | 1,3,9 |
| | Sült csirkecomb | 1 184,30 | 283,32 | 41,82 | 12,27 | 2,83 | 1,08 | 0,00 | 1,16 | |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | Céklasaláta | 265,38 | 63,49 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 13,91 | 7,99 | 1,23 | |
| | Összesen: | 2 833,25 | 677,81 | 50,40 | 17,64 | 3,43 | 78,16 | 13,34 | 3,68 | |

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