

Alsós/7-10/ étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|---------------|
| 03/02/2025 hétfő | E Gulyásleves | 728,53 | 174,29 | 10,99 | 6,39 | 1,53 | 17,71 | 0,00 | 0,64 | 1,3 |
| | túrós tészta | 1 462,83 | 349,96 | 19,60 | 9,35 | 2,44 | 46,89 | 0,00 | 0,87 | 1,3,7 |
| | tejföl | 535,08 | 0,00 | 2,80 | 11,00 | 6,18 | 4,30 | 0,00 | 0,00 | 7 |
| | Porcukor szórát | 503,50 | 120,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,97 | 29,97 | 0,00 | |
| | Összesen: | 3 229,94 | 644,70 | 33,39 | 26,74 | 10,15 | 98,87 | 29,97 | 1,51 | |
| 04/02/2025 kedd | E Tojásleves | 295,63 | 70,72 | 4,44 | 4,88 | 1,07 | 2,18 | 0,00 | 0,89 | 1,3 |
| | Zöldbabfőzelék | 560,88 | 111,78 | 5,13 | 5,02 | 1,38 | 16,77 | 0,00 | 0,50 | 1,7 |
| | sertésvagdalt | 646,78 | 154,73 | 15,26 | 6,49 | 2,11 | 8,63 | 0,01 | 0,68 | 1,3 |
| | 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: | 2 218,11 | 508,24 | 30,53 | 17,49 | 4,56 | 64,78 | 0,01 | 2,86 | |
| 05/02/2025 szerda | E Gombakrémleves | 274,27 | 65,62 | 3,91 | 2,42 | 0,55 | 6,96 | 0,00 | 1,49 | 1,7 |
| | reszelt sajt | 310,88 | 74,37 | 5,54 | 5,62 | 3,57 | 0,32 | 0,00 | 0,49 | 7,(1) |
| | Zöldborsós csirketokány | 538,34 | 128,79 | 17,33 | 3,68 | 0,48 | 6,35 | 0,00 | 0,45 | 1 |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | Káposztasaláta | 167,62 | 40,10 | 1,00 | 0,14 | 0,02 | 8,52 | 5,00 | 0,12 | |
| | Összesen: | 2 212,38 | 529,28 | 32,58 | 13,43 | 4,81 | 68,65 | 5,00 | 2,85 | |
| 06/02/2025 csütörtök | E Zöldséges karalábéleves | 291,18 | 69,66 | 2,52 | 1,55 | 0,18 | 11,23 | 0,00 | 0,66 | 1,3 |
| | Sült sertéskaraj | 654,03 | 156,47 | 18,92 | 8,69 | 2,76 | 0,45 | 0,00 | 0,68 | |
| | Vadas mártás | 389,38 | 66,27 | 1,85 | 5,12 | 1,61 | 9,63 | 2,10 | 1,19 | 1,7,9,10,(12) |
| | Spagetti | 1 392,66 | 333,17 | 11,90 | 10,00 | 1,38 | 48,50 | 0,00 | 0,63 | 1,3 |
| | Összesen: | 2 727,25 | 625,57 | 35,19 | 25,36 | 5,93 | 69,81 | 2,10 | 3,16 | |
| 07/02/2025 péntek | E Tárkonyos sertésraguleves | 543,83 | 130,10 | 11,44 | 4,55 | 1,29 | 10,45 | 0,00 | 0,63 | 1,3,9 |
| | Sóskafőzelék | 547,37 | 105,35 | 4,21 | 8,75 | 2,20 | 8,06 | 0,00 | 1,41 | 1,7 |
| | főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,19 | 3 |
| | Sajtos pogácsa | 911,50 | 218,06 | 4,55 | 10,40 | 0,00 | 24,80 | 0,00 | 0,00 | 1,3,7 |
| | tört burgonya | 577,03 | 138,05 | 3,25 | 2,12 | 0,25 | 25,84 | 0,00 | 0,76 | |
| | graham kenyér | 494,29 | 118,25 | 5,05 | 0,50 | 0,10 | 26,70 | 0,00 | 0,73 | 1,(6),(7) |
| | Összesen: | 3 350,21 | 775,88 | 33,90 | 31,12 | 5,08 | 96,09 | 0,00 | 3,72 | |

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