

Felső/11-14/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	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	1,3,7
	tejföl	535,08	0,00	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,00	7
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 786,45	777,83	42,46	29,78	11,15	116,03	29,97	1,57	
04/02/2025 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	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:	2 637,21	598,90	37,03	22,33	5,93	72,28	0,02	3,57	
05/02/2025 szerda	E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	3 018,80	722,20	40,77	22,17	5,83	88,77	5,00	3,02	
06/02/2025 csütörtök	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Összesen:	3 522,38	804,27	41,16	32,46	7,28	95,11	3,00	4,23	
07/02/2025 péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
	Sóskafezelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	tört burgonya	577,03	138,05	3,25	2,12	0,25	25,84	0,00	0,76	
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Összesen:	3 509,57	807,60	35,08	33,81	5,68	98,05	0,00	5,26	

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