

Alsós/7-10/ étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energi a	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírs av (g)	Szénhi drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/02/2025 hétfő	E Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
	Sertéspaprikás galuska	842,86	176,04	20,20	10,98	3,99	5,24	0,00	0,56	1,7
	Összesen:	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	2 552,16	584,97	34,64	21,88	5,17	66,13	0,00	1,17	
18/02/2025 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
	Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
	Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,02	0,82	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Tejszlet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	2 996,75	716,92	35,28	27,23	8,98	84,94	9,41	2,98		
19/02/2025 szerda	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,01	0,65	1,3,9
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Sajtmártás	466,90	111,70	7,42	6,55	3,79	5,63	0,00	0,85	1,7
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
Összesen:	2 841,15	679,71	49,05	17,97	5,57	84,54	0,01	2,64		
20/02/2025 csütörtök	E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Babfőzelék	949,89	209,32	12,00	6,00	1,39	31,04	0,00	0,50	1,7
	Főtt virsli zsemlekocka	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	1),(6),(7),(10)
	teljes kiörlésű kenyér	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Banán	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Összesen:	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	3 196,77	746,85	28,66	18,81	5,43	121,86	0,00	2,99		
21/02/2025 péntek	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	3 149,74	708,73	25,81	31,94	9,52	94,20	0,00	1,43		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu