

## Felső/11-14/ 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
<b>17/02/2025</b>	<b>E</b>	Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
		Sertéspaprikás galuska	1 141,64	234,72	27,03	15,01	5,53	7,12	0,00	0,75	1,7
		Összesen:	3 041,94	689,34	43,19	26,31	6,77	76,46	0,00	1,86	
<b>18/02/2025</b>	<b>E</b>	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
		Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
		Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,02	0,93	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	9,39	0,13	1,3,7
Összesen:	3 620,33	866,10	42,86	33,14	10,08	101,05	9,41	3,66			
<b>19/02/2025</b>	<b>E</b>	Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,01	0,67	1,3,9
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		Összesen:	3 339,13	798,83	53,86	22,81	7,61	99,35	0,01	3,22	
<b>20/02/2025</b>	<b>E</b>	Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
		Főtt virsli zsemlekocka	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,32	1
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	4 073,75	948,98	39,77	31,37	9,86	134,68	0,00	3,89	
<b>21/02/2025</b>	<b>E</b>	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	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	3 874,59	882,14	29,74	40,36	10,33	114,25	0,00	1,17			

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