

Alsós/7-10/ étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/03/2025	hétfő										
		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 sertéstokány	661,06	158,15	15,11	7,94	2,07	6,29	0,00	0,46	1
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		Összesen:	2 859,50	684,10	36,32	20,69	6,78	91,97	7,99	4,15	
11/03/2025	kedd										
		E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Tökfőzelék	547,84	86,26	2,75	8,43	2,66	10,78	0,00	0,82	1,7
		Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,01	0,76	1,3
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	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:	2 962,51	663,92	30,98	26,40	8,72	88,41	8,89	3,48	
12/03/2025	szerda										
		E Frankfurti leves	700,56	150,45	7,55	9,69	3,57	12,16	0,00	0,91	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
		Összesen:	2 546,13	591,98	35,10	15,88	4,41	80,38	14,00	1,88	
13/03/2025	csütörtök										
		E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
		Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
		Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
		Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Sajtos rúd	659,98	157,89	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7,(8),(11)
		Összesen:	2 728,50	652,75	30,36	12,41	3,71	99,79	2,01	3,59	
14/03/2025	péntek										
		E Fejtett bableves	532,26	127,34	6,48	2,31	0,29	19,96	0,00	0,60	1,3
		Káposztás tészta	1 561,13	373,48	13,50	10,20	1,40	56,21	2,00	0,74	1,3
		Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	2 815,01	673,45	20,58	13,11	1,69	116,64	31,97	1,36	

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.,
martinusbistro@martinus.hu