

## Felső/11-14/ 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
<b>10/03/2025</b>  <b>hétfő</b>	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 sertéstokány	1 110,90	265,77	23,72	11,54	2,84	16,23	0,00	0,70	1
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	Összesen:	3 610,83	863,84	46,95	26,28	7,79	114,25	7,99	4,74	
<b>11/03/2025</b>  <b>kedd</b>	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Tökfőzelék	680,19	98,72	4,15	8,60	3,41	16,79	0,00	1,23	1,7
	Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,01	0,91	1,3
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	teljes kiörlésű 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:	3 576,15	791,53	40,03	29,44	10,37	108,95	8,89	3,84		
<b>12/03/2025</b>  <b>szerda</b>	E Frankfurti leves	1 045,87	224,61	11,28	14,46	5,33	18,16	0,00	2,25	1,7,(6),(10)
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	Összesen:	3 409,03	789,97	40,43	26,75	6,87	101,88	14,00	2,96	
<b>13/03/2025</b>  <b>csütörtök</b>	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	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:	3 293,67	787,95	37,33	16,27	4,55	117,63	3,00	4,91		
<b>14/03/2025</b>  <b>péntek</b>	E Fejtett bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
	Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
	Porcukor szórat	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:	3 359,09	803,60	26,14	16,70	2,15	135,23	31,97	2,05	

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