

Felső/11-14/ étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/03/2025	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
	Szilvatöltelék gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 955,40	707,02	32,16	7,25	0,81	123,62	30,65	1,35	
18/03/2025	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
	Székelykáposzta	1 055,97	220,62	21,14	10,61	3,96	17,81	0,00	1,44	1,7,(12)
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	9,16	0,64	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	2 904,67	662,89	40,35	21,66	9,94	87,31	9,16	3,54		
19/03/2025	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
	Sült csirkecomb	1 184,76	283,43	41,82	12,27	2,83	1,10	0,00	0,97	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
Összesen:	3 412,78	816,46	52,21	24,30	4,18	96,17	17,98	2,46		
20/03/2025	E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,20	0,67	1,3,9
	Burgonyafőzelék	1 300,60	266,34	8,13	5,38	2,33	56,22	0,00	0,52	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	4 120,37	940,92	36,52	28,53	10,63	146,07	0,20	3,23		
21/03/2025	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Összesen:	2 878,86	688,73	40,32	22,38	10,18	80,62	0,00	3,39	

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, Tánccsics Mihály u. 48.,

martinustgastro@martinus.hu