

Alsós/7-10 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 hétfő	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Szilvatöltelékes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	2 650,32	634,05	30,17	5,56	0,63	111,73	30,61	1,30	
18/03/2025 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	lúdgége tészta	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,04	1,3
	Székelykáposzta	897,89	189,20	16,36	9,29	3,18	16,15	0,00	1,04	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:	2 694,96	619,12	35,07	20,24	9,14	83,31	9,16	3,12		
19/03/2025 szerda	E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
	Összesen:	2 720,42	650,82	49,81	17,61	3,43	72,46	12,34	2,67	
20/03/2025 csütörtök	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,24	0,65	1,3,9
	Burgonyafőzelék	1 013,52	197,67	5,46	8,41	2,68	35,37	0,00	1,00	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(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)
	Bánán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	3 339,10	754,03	28,29	21,30	7,15	124,47	0,24	3,09		
21/03/2025 péntek	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
	Összesen:	2 339,59	559,71	32,37	18,23	8,18	65,81	0,00	2,40	

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., martinusgastro@martinus.hu