

Alsós/7-10/ étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
31/03/2025 hétfő	E Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
	tejföl	535,08	0,00	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	3 062,10	604,55	33,39	26,74	10,15	88,88	19,98	1,51	
01/04/2025 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérumetélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
	Szárnyasvagdalt	597,58	142,96	15,53	5,04	1,24	8,71	0,51	0,62	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
Összesen:	2 303,79	528,74	32,86	13,41	3,12	76,18	0,51	2,66		
02/04/2025 szerda	E Karfiol krémleves	264,81	63,35	3,20	2,62	0,47	6,67	0,00	0,55	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Tejszínes sonkás csirketokány	606,60	145,12	19,98	6,03	1,51	2,56	0,00	0,68	1,7,(6)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
Összesen:	2 530,20	605,31	39,17	18,88	6,14	74,04	0,00	2,20		
03/04/2025 csütörtök	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Sertésborda rántva	1 165,00	278,71	22,39	16,92	3,99	9,12	0,85	0,76	1,3,7
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
Összesen:	2 641,85	632,02	30,90	20,74	4,41	79,76	5,85	2,19		
04/04/2025 péntek	E Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
	Sóskafőzelék	547,37	105,35	4,21	8,75	2,20	8,06	0,00	1,41	1,7
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
Összesen:	2 927,49	674,75	26,21	25,57	3,69	91,26	0,00	3,00		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István

vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária

ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,

martinustgastro@martinus.hu