

Felső/11-14/ 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	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	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:	3 618,61	737,68	42,46	29,78	11,15	106,04	19,98	1,57	
01/04/2025 kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérumetélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	Szárnyasvagdalt	774,23	185,22	20,27	6,33	1,55	11,58	0,68	0,72	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:	2 742,19	624,02	39,79	16,93	4,05	87,35	0,68	3,26		
02/04/2025 szerda	E Karfiol krémleves	310,95	74,39	3,37	3,63	0,62	6,96	0,00	1,05	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	905,42	216,61	29,82	9,00	2,25	3,83	0,00	1,01	1,7,(6)
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Összesen:	3 133,67	749,68	51,02	24,22	7,20	86,98	0,00	3,18	
03/04/2025 csütörtök	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	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:	3 159,44	755,85	32,50	26,84	5,11	95,26	5,85	1,73	
04/04/2025 péntek	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
	Sóskafőzelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	1,7
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	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:	3 246,27	744,61	28,51	28,66	4,35	100,56	0,00	4,46	

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