

Alsós/7-10/ étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sá v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
05/05/2025	hétfő										
		E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
		Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 015,80	721,48	33,47	21,38	5,87	101,09	3,35	3,19	
06/05/2025	kedd										
		E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
		Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
		Összesen:	2 397,46	573,56	36,42	21,59	7,41	57,67	0,00	2,13	
07/05/2025	szerda										
		E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
		Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
		Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
		Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	2 868,14	686,15	30,84	17,83	5,80	102,09	2,04	3,79	
08/05/2025	csütörtök										
		E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
		Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,68	1,21	1,3
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
		Összesen:	3 317,61	793,68	35,23	29,17	3,98	96,09	9,27	1,53	
09/05/2025	péntek										
		E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
		Káposztás tészta	1 561,13	373,48	13,50	10,20	1,40	56,21	2,00	0,74	1,3
		Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 753,87	658,82	25,34	15,15	2,69	103,63	31,97	1,38	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,