

Felsős/11-14/ 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	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
		Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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:	3 918,12	937,34	44,73	34,56	10,25	113,76	5,00	4,33	
06/05/2025	kedd										
		E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
		Összesen:	2 787,63	666,90	41,64	25,23	8,20	67,49	0,00	3,18	
07/05/2025	szerda										
		E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Gyümölcsös	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 453,45	826,17	38,23	21,17	6,59	121,88	3,03	4,86	
08/05/2025	csütörtök										
		E Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
		Összesen:	4 066,80	972,91	38,17	35,72	4,74	122,78	11,67	1,29	
09/05/2025	péntek										
		E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
		Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	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:	3 080,32	736,91	27,61	18,48	3,12	113,15	31,97	2,15	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
ügyvezető- 30-483-9880
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
martinusbistro@martinus.hu