

Alsós/7-10/ étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
26/05/2025											
	E	Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
		Zöldborsós csirketokány	538,34	128,79	17,33	3,68	0,48	6,35	0,00	0,45	1
		Orsó tészta	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,52	1,3
		Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	2 822,11	675,16	38,10	23,59	4,64	76,06	3,20	2,05	
27/05/2025											
	E	Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	1
		teljes kiőrlésű 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:	2 901,60	694,16	36,33	25,22	9,24	82,81	14,16	3,91	
28/05/2025											
	E	Hideg meggyleves	299,65	71,69	1,17	1,46	0,68	12,69	3,35	0,01	1,7
		Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,85	0,82	1,3,7
		burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	2 385,74	570,75	26,33	16,52	4,68	76,94	18,09	2,37	
29/05/2025											
	E	Lencsegulyás	910,21	217,75	19,06	6,61	1,66	20,13	0,00	0,70	9
		Baracktöltelikes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	2 938,77	703,05	29,15	9,27	1,87	121,70	30,61	0,72	
30/05/2025											
	E	Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
		Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	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
		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:	2 703,46	646,75	30,78	18,32	5,63	91,05	0,03	3,20	

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, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu