

Felső/11-14/ 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	hétfő										
		E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	1,3
		Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	3 582,19	856,98	49,97	28,63	5,37	98,02	4,00	3,08	
27/05/2025	kedd										
		E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	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:	3 280,29	784,75	41,81	29,50	10,10	90,15	16,15	4,61	
28/05/2025	szerda										
		E Hideg meggyleves	549,81	131,53	3,18	2,76	1,29	22,20	5,00	0,08	1,7
		Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	1,3,7
		burgonyapüré	985,57	235,78	7,05	3,40	1,11	43,19	0,00	0,43	7
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 054,24	730,67	34,37	21,87	6,27	96,11	19,57	2,67	
29/05/2025	csütörtök										
		E Lencsegulyás	959,81	229,62	19,19	7,57	1,77	20,80	0,00	1,19	9
		Baracktöltelikes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	3 207,39	767,31	30,64	10,93	2,05	132,05	30,65	1,22	
30/05/2025	péntek										
		E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
		Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	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
		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:	3 005,06	718,90	33,45	20,49	6,02	101,33	0,03	3,73	

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