

Alsós/7-10/ étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

|            |           | Étlap tétel               | Energia<br>(Kj) | Energia<br>(Kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír (g) | T.Zsír-sa<br>v (g) | Szénhid-<br>rát (g) | Cukor<br>(g) | Só (g) | Allergének       |
|------------|-----------|---------------------------|-----------------|-------------------|----------------|----------|--------------------|---------------------|--------------|--------|------------------|
| 02/06/2025 | hétfő     |                           |                 |                   |                |          |                    |                     |              |        |                  |
|            |           | E Paradicsomleves         | 462,30          | 110,60            | 2,47           | 3,70     | 0,41               | 16,67               | 5,35         | 0,99   | 1,3,9            |
|            |           | Panírozott halrudak       | 829,05          | 198,34            | 9,30           | 9,24     | 0,45               | 18,22               | 0,00         | 0,00   | 1,3,4,7          |
|            |           | Bulgur                    | 1 347,91        | 322,47            | 10,45          | 4,61     | 0,59               | 64,49               | 0,00         | 0,48   | 1                |
|            |           | Tartármártás              | 458,97          | 65,00             | 1,24           | 12,98    | 3,96               | 2,70                | 0,00         | 0,07   | 3,7,10,(1),(12)  |
|            |           | Összesen:                 | 3 098,23        | 696,41            | 23,46          | 30,53    | 5,41               | 102,08              | 5,35         | 1,54   |                  |
| 03/06/2025 | kedd      |                           |                 |                   |                |          |                    |                     |              |        |                  |
|            |           | E Zöldséges karalábéleves | 291,18          | 69,66             | 2,52           | 1,55     | 0,18               | 11,23               | 0,00         | 0,66   | 1,3              |
|            |           | Babfőzelék                | 949,89          | 209,32            | 12,00          | 6,00     | 1,39               | 31,04               | 0,00         | 0,50   | 1,7              |
|            |           | Virslipörkölt             | 588,90          | 140,89            | 6,69           | 11,47    | 3,99               | 2,53                | 0,00         | 0,98   | (1),(6),(7),(10) |
|            |           | teljes kiőrlésű kenyér    | 496,70          | 118,83            | 5,10           | 0,50     | 0,00               | 26,70               | 0,00         | 0,77   | 1                |
|            |           | Cseresznye                | 162,11          | 38,78             | 0,48           | 0,18     | 0,00               | 8,40                | 0,00         | 0,01   |                  |
|            |           | Összesen:                 | 2 488,78        | 577,48            | 26,79          | 19,70    | 5,56               | 79,90               | 0,00         | 2,92   |                  |
| 04/06/2025 | szerda    |                           |                 |                   |                |          |                    |                     |              |        |                  |
|            |           | 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)            |
|            |           | Csirkemell rántva         | 1 590,64        | 380,53            | 25,54          | 25,25    | 3,13               | 12,34               | 0,68         | 1,21   | 1,3              |
|            |           | kukoricás rizs            | 1 069,12        | 255,77            | 6,21           | 1,71     | 0,22               | 53,58               | 0,00         | 0,16   |                  |
|            |           | Csalamádé                 | 196,85          | 47,09             | 1,47           | 0,21     | 0,03               | 9,51                | 2,80         | 0,22   |                  |
|            |           | Összesen:                 | 3 396,54        | 812,56            | 42,23          | 35,28    | 7,65               | 80,30               | 3,48         | 2,43   |                  |
| 05/06/2025 | csütörtök |                           |                 |                   |                |          |                    |                     |              |        |                  |
|            |           | 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              |
|            |           | Tökfőzelék                | 547,84          | 86,26             | 2,75           | 8,43     | 2,66               | 10,78               | 0,00         | 0,82   | 1,7              |
|            |           | Borsos sertéstokány       | 765,04          | 183,02            | 19,22          | 10,81    | 2,99               | 2,00                | 0,00         | 0,58   | 1                |
|            |           | 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:                 | 3 059,48        | 687,12            | 37,32          | 32,59    | 6,23               | 73,34               | 0,00         | 2,87   |                  |
| 06/06/2025 | péntek    |                           |                 |                   |                |          |                    |                     |              |        |                  |
|            |           | E Csirkeraguleves         | 621,76          | 148,75            | 20,08          | 2,90     | 0,42               | 10,16               | 0,00         | 1,28   | 1,3,9            |
|            |           | Darástészta               | 1 551,46        | 371,16            | 12,32          | 5,31     | 0,78               | 68,08               | 9,99         | 0,57   | 1,3              |
|            |           | Uborkasaláta              | 152,55          | 36,50             | 0,72           | 0,07     | 0,00               | 8,21                | 6,99         | 0,22   |                  |
|            |           | Összesen:                 | 2 325,77        | 556,41            | 33,12          | 8,28     | 1,20               | 86,45               | 16,98        | 2,07   |                  |

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