

Felső/11-14/ étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/06/2025											
	hétfő	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
	Összesen:	3 672,88	833,88	28,13	34,77	5,74	122,68	7,99	1,92		
03/06/2025											
	kedd	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
		Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Csersznye	162,11	38,78	0,48	0,18	0,00	8,40	0,00	0,01	
	Összesen:	3 431,89	795,42	38,12	33,37	10,11	93,92	0,00	4,44		
04/06/2025											
	szerda	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)
		Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,68	1,21	1,3
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Csalamádé	288,37	68,99	2,24	0,32	0,04	13,83	4,00	0,29	
	Összesen:	3 911,65	935,80	46,12	36,82	8,00	103,51	4,68	3,26		
05/06/2025											
	csütörtök	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
		Tökfőzelék	680,19	98,72	4,15	8,60	3,41	16,79	0,00	1,23	1,7
		Borsos sertéstokány	1 019,92	244,00	25,62	14,41	3,99	2,66	0,00	0,77	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:	3 498,34	772,91	45,62	36,46	8,00	82,35	0,00	3,52		
06/06/2025											
	péntek	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 106,30	743,13	38,15	11,07	1,58	121,53	29,97	4,08		

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, Tancsics Mihály u.

48.. martinusgastro@martinus.hu