

Alsós/7-10/ étlap 2025.06.10. - 2025.06.13.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/06/2025											
	E	Zöldborsóleves	345,26	82,60	4,75	0,94	0,12	13,46	0,00	0,61	1,3,9,(7)
		Paradisomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
kedd		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Összesen:	2 370,87	567,20	34,13	16,84	8,03	68,87	0,00	2,39	
11/06/2025											
	E	Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Zöldbabfőzelék	560,88	111,78	5,13	5,02	1,38	16,77	0,00	0,50	1,7
		sertésvagdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,51	0,68	1,3
szerda		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00	
		Összesen:	2 438,95	561,07	29,61	14,81	3,78	85,39	0,51	2,96	
12/06/2025											
	E	GombakréMLEves	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
csütörtök		Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	2 591,88	620,08	32,99	23,53	4,62	68,31	0,00	2,99	
13/06/2025											
	E	Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
péntek		Sajtmártás	466,90	111,70	7,42	6,55	3,79	5,63	0,00	0,85	1,7
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Összesen:	2 325,31	556,30	36,77	14,17	4,79	69,45	0,00	2,38	

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, Tánácsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu