

Felsős/11-14/ 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 kedd											
	E	Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Összesen:	2 919,64	698,49	42,07	21,27	10,09	83,63	0,00	3,38	
11/06/2025 szerda											
	E	Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
		sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		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:	2 832,12	645,53	36,09	19,03	5,08	92,77	0,68	3,47	
12/06/2025 csütörtök											
	E	Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	2 957,56	707,56	37,34	26,93	5,22	78,06	0,00	3,53	
13/06/2025 péntek											
	E	Zöldséges burgonyaleves	576,60	137,94	3,49	2,17	0,25	25,50	0,00	1,10	1
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Összesen:	3 269,59	782,20	43,22	24,23	7,45	96,43	0,00	3,06	

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. 48., martinusgastro@martinus.hu	
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u.	