

Alsós/7-10/ étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
01/09/2025	hétfő										
		E Zöldséges karfiollevés	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 089,58	739,13	35,29	25,35	11,46	90,73	0,03	2,52	
02/09/2025	kedd										
		E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérumetél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Zöldbabfőzelék	560,88	134,18	5,13	5,02	1,38	16,77	0,75	0,52	1,7
		sertésvagdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,51	0,68	1,3
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	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
		Összesen:	3 004,83	718,85	36,24	24,96	3,99	88,15	1,26	2,73	
03/09/2025	szerda										
		E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Összesen:	2 849,77	681,77	32,95	26,48	6,46	76,43	5,00	1,91	
04/09/2025	csütörtök										
		E Tárnkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 287,31	307,97	15,45	9,25	3,10	41,00	1,65	1,72	1,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		Összesen:	2 366,22	566,08	29,69	24,80	10,57	55,75	5,95	2,49	
05/09/2025	péntek										
		E Tavaszi zöldségleves	250,48	59,92	2,22	1,58	0,18	8,97	0,00	0,45	1,3,9
		Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
		Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	2 593,04	620,34	21,58	10,86	2,25	110,49	0,00	2,47	

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