

Alsós/7-10/ étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsá v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
15/09/2025											
	E	Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
	hétfő	Bakonyi sertésragu galuska	812,17 1 364,04	194,30 326,33	15,17 9,69	11,78 9,96	3,47 1,06	6,65 47,43	0,86 0,00	1,87 0,00	1,7 1,3
		Összesen:	2 638,34	631,19	29,66	26,82	5,68	65,19	0,86	2,25	
	16/09/2025										
E		Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
kedd		Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
		Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
		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)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
Összesen:	2 857,25	683,55	29,50	25,01	6,87	87,39	8,78	4,13			
17/09/2025											
	E	Frankfurti leves	700,56	167,60	7,55	9,69	3,57	12,16	0,58	0,93	1,7,(6),(10)
	szerda	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
Összesen:	2 546,13	609,13	35,10	15,88	4,41	80,38	21,78	1,90			
18/09/2025											
	E	Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	csütörtök	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
		Tökfőzelék	547,84	131,06	2,75	8,43	2,66	10,78	1,51	0,86	1,7
		Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,85	0,82	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
Összesen:	2 935,36	702,23	33,40	31,52	11,08	73,62	13,82	3,32			
19/09/2025											
	E	Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
	péntek	túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	2 871,85	687,05	33,79	27,14	10,15	75,90	4,30	1,66			

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