

Felső/11-14/ étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-s v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
15/09/2025											
	E	Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu galuska	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
			1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	3 150,35	753,68	37,61	30,58	6,51	78,95	0,86	3,12	
16/09/2025											
	E	Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
		Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		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:	3 416,86	817,42	36,41	28,87	7,71	104,96	9,77	5,15		
17/09/2025											
	E	Frankfurti leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	2,28	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
	Összesen:	3 409,03	815,57	40,43	26,75	6,87	101,88	22,06	2,99		
18/09/2025											
	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	162,72	4,15	8,60	3,41	16,79	2,15	1,30	1,7
		Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	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:	3 389,62	810,90	40,07	35,56	12,70	84,84	14,29	3,92		
19/09/2025											
	E	Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
		túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	1,3,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,13	7,(1)
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 428,36	820,18	42,86	30,18	11,15	93,06	4,30	1,71		

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