

Alsós/7-10/ étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
22/09/2025	E										
		Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
		Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	1,18	0,97	1,3,9
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	2 919,55	698,46	44,43	24,59	11,09	73,72	1,18	3,90	
23/09/2025	E										
		Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Babfőzelék	949,89	227,25	12,00	6,00	1,39	31,04	0,60	0,52	1,7
		Köményes sertéssült	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	2 666,26	637,87	39,71	17,69	4,42	81,69	0,60	2,60	
24/09/2025	E										
		Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,24	0,65	1,3,9
		Tejszínes sonkás csirketokány	606,60	145,12	19,98	6,03	1,51	2,56	0,00	0,68	1,7,(6)
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 568,99	614,60	39,76	13,23	2,64	87,95	0,24	1,82	
25/09/2025	E										
		Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Burgonyafőzelék	1 013,52	242,47	5,46	8,41	2,68	35,37	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)
		Összesen:	3 068,29	734,04	37,25	24,72	9,54	92,36	5,51	3,17	
26/09/2025	E										
		Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
		Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 819,44	674,51	19,22	27,63	5,04	91,17	6,86	1,27	

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