

Felsős/11-14/ étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír- sá v (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
22/09/2025	E	Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
hétfő		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
23/09/2025	E	Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
kedd		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	1,7
		Köményes sertéssült	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		teljes kiőrlésű 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:	3 061,26	732,37	44,59	20,25	5,02	94,54	0,86	3,61	
24/09/2025	E	Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,20	0,67	1,3,9
szerda		Tejszínes sonkás csirketokány	905,42	216,61	29,82	9,00	2,25	3,83	0,00	1,01	1,7,(6)
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 135,83	750,20	50,75	17,82	3,55	101,25	0,20	2,32	
25/09/2025	E	Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
csütörtök		Cérametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
		Burgonyafőzelék	1 300,60	311,15	8,13	5,38	2,33	56,22	1,51	0,57	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
		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:	3 673,45	878,81	47,16	24,78	10,14	117,93	5,51	2,88	
26/09/2025	E	Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
péntek		Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 491,70	835,34	24,12	31,07	5,28	118,25	9,50	1,55	

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