

Alsós/7-10/ étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
06/10/2025	hétfő										
		E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
		Szilvatöltelikes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	2 482,48	593,90	30,17	5,56	0,63	101,74	20,62	1,30	
07/10/2025	kedd										
		E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
		Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
		Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,51	0,76	1,3
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	2 675,27	640,01	37,38	20,79	3,51	77,55	0,51	2,83	
08/10/2025	szerda										
		E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
		Összesen:	2 685,78	642,53	56,05	22,02	7,29	54,27	0,00	2,72	
09/10/2025	csütörtök										
		E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
		Harcapaprikás	637,94	152,62	13,67	8,45	2,47	4,52	0,88	0,57	1,4,7
		Orsó tészta	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,52	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	2 586,13	618,70	28,78	22,89	7,01	72,58	0,88	1,88	
10/10/2025	péntek										
		E Köménymaglevés	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
		Összesen:	2 718,92	650,46	24,73	27,69	7,72	77,67	9,55	2,83	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Tancsics Mihály u.
 48., martinusgastro@martinus.hu