

Alsós/7-10/étlap 2025.10.13. - 2025.10.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
13/10/2025	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 089,58	739,13	35,29	25,35	11,46	90,73	0,03	2,52	
14/10/2025	kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Zöldbabfőzelék	560,88	134,18	5,13	5,02	1,38	16,77	0,75	0,52	1,7
		sertésragdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,51	0,68	1,3
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		Összesen:	3 004,83	718,85	36,24	24,96	3,99	88,15	1,26	2,73	
15/10/2025	szerda	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Összesen:	2 849,77	681,77	32,95	26,48	6,46	76,43	5,00	1,91	
16/10/2025	csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 287,31	307,97	15,45	9,25	3,10	41,00	1,65	1,72	1,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		Összesen:	2 366,22	566,08	29,69	24,80	10,57	55,75	5,95	2,49	
17/10/2025	péntek	E Tavaszi zöldségleves	250,48	59,92	2,22	1,58	0,18	8,97	0,00	0,45	1,3,9
		Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	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)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	2 593,04	620,34	21,58	10,86	2,25	110,49	0,00	2,47	
18/10/2025	szombat	E Fejtett bableves	532,26	127,34	6,48	2,31	0,29	19,96	0,00	0,60	1,3
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Vadas mártás	389,38	93,15	1,85	5,12	1,61	9,63	3,00	1,21	1,7,9,10,(12)
		Spagetti	1 392,66	333,17	11,90	10,00	1,38	48,50	0,00	0,63	1,3
		Összesen:	2 968,33	710,13	39,15	26,12	6,04	78,54	3,00	3,12	

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