

Felső/11-14/ étlap 2025.10.13. - 2025.10.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sárga (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
13/10/2025	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Paradisomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	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:	3 628,85	868,15	43,24	29,50	13,46	105,54	0,03	3,51	
14/10/2025	kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
		Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
		sertésragdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
15/10/2025	szerda	Összesen:	3 481,73	832,94	43,52	29,35	5,32	99,32	1,76	3,47	
	E	Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
16/10/2025	csütörtök	Összesen:	3 224,01	771,30	37,60	30,02	7,18	86,08	5,00	2,59	
	E	Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 452,67	347,53	11,55	7,77	2,06	57,79	2,42	2,42	1,7
		tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
17/10/2025	péntek	Összesen:	2 789,13	667,26	26,96	28,77	12,62	74,43	8,87	3,86	
		E Tavaszi Zöldségleves	371,14	88,79	3,26	2,37	0,27	13,28	0,00	0,72	1,3,9
		Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	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)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
18/10/2025	szombat	Összesen:	2 993,12	716,05	25,20	13,26	2,65	125,09	0,00	3,27	
		E Fejtett bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
		Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
		Összesen:	3 939,61	942,50	48,10	32,81	7,35	112,26	4,29	4,44	

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