

Felső/11-14/étlap 2025.10.20. - 2025.10.22.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír- sá- v (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
20/10/2025	hétfő										
		E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
		Baracktöltelékes	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 735,78	654,49	23,04	6,44	0,64	121,26	20,66	1,21	
21/10/2025	kedd										
		E Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
		Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		Összesen:	3 221,77	770,76	46,21	18,34	4,40	109,94	0,00	3,47	
22/10/2025	szerda										
		E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes rétes	1 166,22	279,00	2,80	15,00	0,26	34,00	13,00	0,45	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 550,94	849,50	34,95	33,11	4,05	106,07	19,99	4,30	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István vezető séf- 30-483-8552	Babos Mária ügyvezető- 30-483-9880
Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.	Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u.
48., martinusgastro@martinus.hu	