

Felsős/11-14/ étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír- sá v (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/11/2025											
	E	Bazsalikom- burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 255,45	778,82	42,31	13,07	2,67	126,27	13,89	3,28	
11/11/2025											
	E	Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
		Székelykáposzta	1 055,97	252,62	21,14	10,61	3,96	17,81	1,08	1,47	1,7,(12)
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Almás rétes	957,22	229,00	9,70	1,02	0,33	60,09	0,00	0,42	1,3
		Összesen:	2 830,15	677,06	38,49	14,30	4,64	116,22	1,08	3,58	
12/11/2025											
	E	Lencsegulyás	959,81	229,62	19,19	7,57	1,77	20,80	0,00	1,19	9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
		Összesen:	3 553,34	850,08	42,62	16,15	2,82	132,24	23,98	3,92	
13/11/2025											
	E	Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	1,7
		Csirkemell rántva	1 590,64	380,53	25,54	25,25	3,13	12,34	0,68	1,21	1,3
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	3 693,21	883,54	34,45	34,22	4,50	107,65	18,66	1,50	
14/11/2025											
	E	Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
		Sóska-főzelék	716,72	171,47	5,62	11,49	2,80	10,28	1,08	2,13	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	
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
		Összesen:	2 588,34	619,22	30,79	19,87	4,43	80,12	1,08	4,59	

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