

Alsós/7-10/ étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/11/2025 hétfő	E Bazsalikomos 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	538,34	128,79	17,33	3,68	0,48	6,35	0,00	0,45	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:	3 009,60	720,01	35,90	11,06	2,42	122,61	13,89	3,05	
11/11/2025 kedd	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Székelykáposzta	897,89	214,81	16,36	9,29	3,18	16,15	0,86	1,07	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:	2 640,58	631,72	33,63	12,36	3,79	114,17	0,86	2,88	
12/11/2025 szerda	E Lencsegulyás	910,21	217,75	19,06	6,61	1,66	20,13	0,00	0,70	9
	Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
	Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
	Összesen:	2 792,09	667,96	36,99	13,12	2,44	99,42	13,19	1,43	
13/11/2025 csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	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	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
	Összesen:	2 986,70	714,52	32,15	27,96	3,79	82,21	13,26	1,74	
14/11/2025 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	547,37	130,95	4,21	8,75	2,20	8,06	0,86	1,44	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	
	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:	2 259,58	540,56	28,41	16,50	3,75	70,91	0,86	3,63	

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, Tánácsics Mihály u.

48., martinusgastro@martinus.hu