

Alsós/7-10/étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/11/2025 hétfő	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
	Szilvatöltelékes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	2 482,48	593,90	30,17	5,56	0,63	101,74	20,62	1,30	
18/11/2025 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
	Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
	Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,51	0,76	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
	Összesen:	2 675,27	640,01	37,38	20,79	3,51	77,55	0,51	2,83	
19/11/2025 szerda	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
	Összesen:	2 685,78	642,53	56,05	22,02	7,29	54,27	0,00	2,72	
20/11/2025 csütörtök	E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
	Harcspaprikás	637,94	152,62	13,67	8,45	2,47	4,52	0,88	0,57	1,4,7
	Orsó tészta	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,52	1,3
	Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
	Összesen:	2 586,13	618,70	28,78	22,89	7,01	72,58	0,88	1,88	
21/11/2025 péntek	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
	Összesen:	2 718,92	650,46	24,73	27,69	7,72	77,67	9,55	2,83	

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