

## Felső/11-14/ 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
<b>17/11/2025</b> <b>hétfő</b>	E Csirkeraguleves	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
	Szilvatöltelékes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórat	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	2 787,56	666,87	32,16	7,25	0,81	113,63	20,66	1,35	
<b>18/11/2025</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,51	0,91	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:	3 509,86	839,68	47,84	25,80	4,66	105,32	0,51	3,55		
<b>19/11/2025</b> <b>szerda</b>	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Sült csirkecomb	1 184,76	283,43	41,82	12,27	2,83	1,10	0,00	0,97	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
Összesen:	3 288,56	786,74	58,88	29,02	8,25	71,60	0,00	3,16		
<b>20/11/2025</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges burgonyaleves	576,60	137,94	3,49	2,17	0,25	25,50	0,00	1,10	1
	Harcspaprikás	938,00	224,40	20,10	12,42	3,64	6,64	1,29	0,83	1,4,7
	Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	1,3
	Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
Összesen:	3 445,74	824,33	39,80	29,53	8,56	97,26	1,29	2,91		
<b>21/11/2025</b> <b>péntek</b>	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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:	3 595,31	860,12	35,97	40,25	12,03	90,22	11,20	3,77		

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