

Alsós/7-10/ étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
01/12/2025 hétfő	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Baracktöltelékes 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	
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 567,29	614,18	21,79	5,38	0,49	115,09	20,62	1,21	
02/12/2025 kedd	E Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
	Hentes csirketokány	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
	Összesen:	2 769,58	662,58	37,49	15,52	3,91	97,18	0,00	2,65	
03/12/2025 szerda	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	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:	3 198,18	765,11	29,49	29,45	3,26	98,85	18,00	3,80	
04/12/2025 csütörtök	E GombakréMLEVES	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,85	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
	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:	2 868,17	686,17	35,19	21,41	4,70	87,53	7,84	3,25	
05/12/2025 péntek	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
	Lencsefőzelék	1 114,23	266,56	14,93	6,87	1,38	35,94	2,08	0,86	1,7,10,(12)
	Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	Összesen:	2 646,45	633,12	29,70	19,22	5,39	86,72	2,08	2,90	

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, Tánacsics Mihály u.
 48., martinusgastro@martinus.hu