

Alsós/7-10/ étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/02/2026	hétfő	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		zsemlekočka	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	
03/02/2026	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	
04/02/2026	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	
05/02/2026	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	
06/02/2026	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
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		Összesen:	2 421,25	579,24	28,96	16,65	3,75	78,76	0,86	3,64	

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