

Alsós/7-10/ étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
23/02/2026	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 szórát	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	
24/02/2026	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	
25/02/2026	szerda	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		zsemlekočka	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	
26/02/2026	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	
27/02/2026	péntek	E Zöldséges lencseleves	562,41	134,55	8,23	1,96	0,18	20,79	0,00	1,42	1,3
		túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	2 778,44	664,70	31,23	22,91	8,80	82,48	4,30	2,45	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,