

**Alsós/7-10/ étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.**

|            |           | Étlap tétel                    | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|------------|-----------|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|
| 16/03/2026 |           |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |
|            | E         | Bazsalikomos burgonyakrémléves | 629,57       | 150,62         | 4,93        | 2,53     | 1,35           | 26,46          | 0,00      | 0,57   | 1,7        |
|            |           | 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          |
|            |           | zsemlekocka                    | 228,40       | 54,64          | 1,88        | 0,14     | 0,00           | 11,40          | 0,00      | 0,32   | 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   |            |
| 17/03/2026 |           |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |
|            | 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      |        |            |
| 18/03/2026 |           |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |
|            | 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        |
|            |           | Kínai kelsaláta                | 136,67       | 32,70          | 2,53        | 0,21     | 0,02           | 5,13           | 2,10      | 0,42   |            |
|            | Összesen: | 2 598,34                       | 621,61       | 33,91          | 12,13       | 2,46     | 93,34          | 12,09          | 1,69      |        |            |
| 19/03/2026 |           |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |
|            | 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      |        |            |
| 20/03/2026 |           |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |
|            | E         | Zöldséges daragaluska leves    | 393,09       | 94,04          | 3,45        | 3,88     | 0,84           | 11,05          | 0,00      | 0,34   | 1,3,9,(7)  |
|            |           | 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          |
|            |           | Banán                          | 877,54       | 209,94         | 2,60        | 0,20     | 0,00           | 48,40          | 0,00      | 0,11   |            |
|            | Összesen: | 2 943,77                       | 704,25       | 23,01          | 18,31       | 4,31     | 112,45         | 0,86           | 2,91      |        |            |

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.,  
martinuscgastro@martinus.hu