

Felsős/11-14/ 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 hétfő	E	Bazsalikomos burg.krémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	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:	3 513,96	840,66	44,15	14,43	2,84	137,65	13,89	3,43	
17/03/2026 kedd	E	Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
		Székelykáposzta	1 055,97	252,62	21,14	10,61	3,96	17,81	1,08	1,47	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:	2 830,15	677,06	38,49	14,30	4,64	116,22	1,08	3,58	
18/03/2026 szerda	E	Lencsegulyás	959,81	229,62	19,19	7,57	1,77	20,80	0,00	1,19	9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Kínai kelsaláta	195,25	46,71	3,62	0,30	0,04	7,33	3,00	0,60	
		Összesen:	3 335,56	797,98	39,23	14,95	2,86	125,56	22,98	4,32	
19/03/2026 csütörtök	E	Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	3 693,21	883,54	34,45	34,22	4,50	107,65	18,66	1,50	
20/03/2026 péntek	E	Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		Sóskafőzelék	716,72	171,47	5,62	11,49	2,80	10,28	1,08	2,13	1,7
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		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:	3 310,23	791,93	25,80	21,26	4,94	124,40	1,08	3,90	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu