

Alsós/7-10/ étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
23/03/2026	hétfő	E Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
		Szilvatöltelékes 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	
		Összesen:	2 482,48	593,90	30,17	5,56	0,63	101,74	20,62	1,30	
24/03/2026	kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
		Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
		Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,51	0,76	1,3
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	2 675,27	640,01	37,38	20,79	3,51	77,55	0,51	2,83	
25/03/2026	szerda	E Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
		Összesen:	3 128,96	748,55	59,43	23,23	7,48	74,54	3,00	2,31	
26/03/2026	csütörtök	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
		Összesen:	2 718,92	650,46	24,73	27,69	7,72	77,67	9,55	2,83	
27/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
		Harcapaprikás	637,94	152,62	13,67	8,45	2,47	4,52	0,88	0,57	1,4,7
		Orsó tészta	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,52	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	2 586,13	618,70	28,78	22,89	7,01	72,58	0,88	1,88	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

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