

Felsős/11-14/ 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	707,82	169,33	20,71	3,89	0,53	12,37	0,00	1,32	1,3,9
		Szilvatöltelékes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	2 787,56	666,87	32,16	7,25	0,81	113,63	20,66	1,35	
24/03/2026	kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
		Fasírt	1 261,31	301,75	25,15	11,11	3,47	24,92	0,51	0,91	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:	3 509,86	839,68	47,84	25,80	4,66	105,32	0,51	3,55	
25/03/2026	szerda	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 184,76	283,43	41,82	12,27	2,83	1,10	0,00	0,97	
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
		Összesen:	3 822,59	914,49	63,02	30,52	8,49	95,86	3,00	2,58	
26/03/2026	csütörtök	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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:	3 595,31	860,12	35,97	40,25	12,03	90,22	11,20	3,77	
27/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	576,60	137,94	3,49	2,17	0,25	25,50	0,00	1,10	1
		Harcapaprikás	938,00	224,40	20,10	12,42	3,64	6,64	1,29	0,83	1,4,7
		Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	3 445,74	824,33	39,80	29,53	8,56	97,26	1,29	2,91	

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