Alsós/7-10/ étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
20/04/2026 hétfő											
	E	Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
		Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	1,18	0,97	1,3,9
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	2 919,55	698,46	44,43	24,59	11,09	73,72	1,18	3,90	
21/04/2026 kedd											
	E	Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Babfőzelék	949,89	227,25	12,00	6,00	1,39	31,04	0,60	0,52	1,7
		Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Eper	129,52	30,98	0,72	0,32	0,00	5,76	0,00	0,00	
		Összesen:	2 513,55	601,32	43,98	12,96	2,20	79,23	0,60	3,11	
22/04/2026 szerda											
	E	Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,24	0,65	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacska tészta	1 114,77	266,69	10,20	6,48	0,94	41,57	0,00	1,75	1,3
		Vadas mártás	389,38	93,15	1,85	5,12	1,61	9,63	3,00	1,21	1,7,9,10,(12)
		Összesen:	2 627,25	628,53	39,90	22,48	5,85	65,55	3,24	4,29	
23/04/2026 csütörtök											
	E	Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Burgonyafőzelék	1 013,52	242,47	5,46	8,41	2,68	35,37	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)
		Összesen:	3 068,29	734,04	37,25	24,72	9,54	92,36	5,51	3,17	
24/04/2026 péntek											
	E	Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
		Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 819,44	674,51	19,22	27,63	5,04	91,17	6,86	1,27	

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