Felsős/11-14/ 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	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
21/04/2026 kedd											
	E	Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	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:	2 908,55	695,82	48,86	15,52	2,80	92,08	0,86	4,12	
22/04/2026 szerda											
	E	Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,20	0,67	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacska tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
		Összesen:	3 175,14	759,61	43,40	27,10	6,86	84,18	4,49	5,41	
23/04/2026 csütörtök											
	E	Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
		Burgonyafőzelék	1 300,60	311,15	8,13	5,38	2,33	56,22	1,51	0,57	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
		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:	3 673,45	878,81	47,16	24,78	10,14	117,93	5,51	2,88	
24/04/2026 péntek											
	E	Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 491,70	835,34	24,12	31,07	5,28	118,25	9,50	1,55	

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