Alsós/7-10/ étlap 2026.04.27. - 2026.04.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
27/04/2026 hétfő											
	E	Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Zöldborsós csirketokány	538,34	128,79	17,33	3,68	0,48	6,35	0,00	0,45	1
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 009,60	720,01	35,90	11,06	2,42	122,61	13,89	3,05	
28/04/2026 kedd											
	E	Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
		Székelykáposzta	897,89	214,81	16,36	9,29	3,18	16,15	0,86	1,07	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:	2 640,58	631,72	33,63	12,36	3,79	114,17	0,86	2,88	
29/04/2026 szerda											
	E	Lencsegulyás	910,21	217,75	19,06	6,61	1,66	20,13	0,00	0,70	9
		Darástészta	1 551,46	371,16	12,32	5,31	0,78	68,08	9,99	0,57	1,3
		Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
		Összesen:	2 792,09	667,96	36,99	13,12	2,44	99,42	13,19	1,43	
30/04/2026 csütörtök											
	E	Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	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	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Uborkasaláta	152,55	36,50	0,72	0,07	0,00	8,21	6,99	0,22	
		Összesen:	2 986,70	714,52	32,15	27,96	3,79	82,21	13,26	1,74	

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