

Felső/11-14/ étlap 2026.04.27. - 2026.04.30.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
27/04/2026 hétfő	E Bazsalikomos burg.krémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	zsemlekočka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
	Összesen:	3 513,96	840,66	44,15	14,43	2,84	137,65	13,89	3,43	
28/04/2026 kedd	E Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
	Székelykáposzta	1 055,97	252,62	21,14	10,61	3,96	17,81	1,08	1,47	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:	2 830,15	677,06	38,49	14,30	4,64	116,22	1,08	3,58	
29/04/2026 szerda	E Lencsegulyás	959,81	229,62	19,19	7,57	1,77	20,80	0,00	1,19	9
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 553,34	850,08	42,62	16,15	2,82	132,24	23,98	3,92	
30/04/2026 csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	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	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 693,21	883,54	34,45	34,22	4,50	107,65	18,66	1,50	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István Babos Mária
 vezető séf- 30-483-8552 ügyvezető- 30-483-9880
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1. Főzőkonyha - Szombathely, Tánácsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu