

Középkolász/15-18/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 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	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
	Összesen:	3 227,76	772,19	41,69	14,16	2,79	122,48	13,89	3,42	
28/04/2026 kedd	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
	Székelykáposzta	1 224,19	292,87	25,34	13,16	4,64	17,89	1,08	1,61	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:	3 091,50	739,59	43,68	16,98	5,34	120,54	1,08	3,76
29/04/2026 szerda	E Lencsegulyás	959,55	229,56	19,19	7,57	1,77	20,79	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:	3 553,08	850,02	42,62	16,15	2,82	132,23	23,98	3,92
30/04/2026 csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
	Csirkemell rántva	2 102,81	503,06	33,74	33,34	4,13	16,43	0,90	1,60	1,3
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	4 009,40	959,19	42,72	37,06	5,07	111,82	18,88	2,16

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, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu