Felsős/11-14/étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
18/05/2026 hétfő											
	E	Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
		Baracktöltelékes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
		alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	2 976,33	712,03	23,24	6,64	0,64	134,75	30,65	1,22	
19/05/2026 kedd											
	E	Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
		Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		Összesen:	3 221,77	770,76	46,21	18,34	4,40	109,94	0,00	3,47	
20/05/2026 szerda											
	E	Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes rétes	1 166,22	279,00	2,80	15,00	0,26	34,00	13,00	0,45	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 550,94	849,50	34,95	33,11	4,05	106,07	19,99	4,30	
21/05/2026 csütörtök											
	E	Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,85	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
		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	
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 494,17	835,93	37,27	28,17	5,47	107,51	10,84	3,20	
22/05/2026 péntek											
	E	Zöldséges karalábéleves	322,67	77,19	2,60	2,17	0,25	11,62	0,00	0,96	1,3
		Lencsefőzelék	1 542,90	369,12	20,72	9,44	1,87	49,88	2,86	1,09	1,7,10,(12)
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 549,75	849,22	41,52	32,71	9,78	98,90	2,86	4,04	

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