

Felső/11-14/ étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
08/06/2026 hétfő	E Bazsalikomos burg.kréMLEves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
	zsemlecocka	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	
09/06/2026 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
10/06/2026 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
11/06/2026 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
12/06/2026 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	716,72	171,47	5,62	11,49	2,80	10,28	1,08	2,13	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00	
	Összesen:	2 836,98	678,70	31,85	20,41	4,51	92,89	1,08	4,59	

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