

Alsós/7-10/ 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 burgonyakrémleves	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	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	
09/06/2026 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
10/06/2026 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
11/06/2026 csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
	Csirke mell 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
12/06/2026 péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
	Sóskafőzelék	547,37	130,95	4,21	8,75	2,20	8,06	0,86	1,44	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	3
	Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
	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:	2 508,22	600,04	29,47	17,04	3,83	83,68	0,86	3,63

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