

Alsós/7-10/ étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
05/01/2026	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 089,58	739,13	35,29	25,35	11,46	90,73	0,03	2,52	
06/01/2026	kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Zöldbabfőzelék	560,88	134,18	5,13	5,02	1,38	16,77	0,75	0,52	1,7
		sertésragdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,51	0,68	1,3
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		Összesen:	3 004,83	718,85	36,24	24,96	3,99	88,15	1,26	2,73	
07/01/2026	szerda	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Összesen:	2 849,77	681,77	32,95	26,48	6,46	76,43	5,00	1,91	
08/01/2026	csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 287,31	307,97	15,45	9,25	3,10	41,00	1,65	1,72	1,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		Összesen:	2 366,22	566,08	29,69	24,80	10,57	55,75	5,95	2,49	
09/01/2026	péntek	E Tavaszi zöldségleves	250,48	59,92	2,22	1,58	0,18	8,97	0,00	0,45	1,3,9
		Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	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	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	2 593,04	620,34	21,58	10,86	2,25	110,49	0,00	2,47	

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.,
martinusbistro@martinus.hu