

Felsős/11-14/ étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
05/01/2026	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	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:	3 628,85	868,15	43,24	29,50	13,46	105,54	0,03	3,51	
06/01/2026	kedd	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
		Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
		sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Összesen:	3 481,73	832,94	43,52	29,35	5,32	99,32	1,76	3,47	
07/01/2026	szerda	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	3 224,01	771,30	37,60	30,02	7,18	86,08	5,00	2,59	
08/01/2026	csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 452,67	347,53	11,55	7,77	2,06	57,79	2,42	2,42	1,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		Összesen:	2 521,59	603,25	25,56	23,27	9,53	72,28	6,72	3,80	
09/01/2026	péntek	E Tavaszi Zöldségleves	371,14	88,79	3,26	2,37	0,27	13,28	0,00	0,72	1,3,9
		Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	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	
		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:	2 993,12	716,05	25,20	13,26	2,65	125,09	0,00	3,27	

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	