

Alsós/7-10/ étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/01/2026	hétfő	E Zöldséges húsgaluska leves	488,45	116,85	11,10	2,12	0,28	13,01	0,00	1,17	1,3,9
		Baracktöltelékes gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát alma	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	2 567,29	614,18	21,79	5,38	0,49	115,09	20,62	1,21	
13/01/2026	kedd	E Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
		Hentes csirkeleves	567,12	135,67	20,51	4,35	0,93	3,44	0,00	1,01	1,10,(6),(7)
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Összesen:	2 769,58	662,58	37,49	15,52	3,91	97,18	0,00	2,65	
14/01/2026	szerda	E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 149,71	275,05	18,93	11,84	2,69	22,53	5,00	1,61	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:	3 198,18	765,11	29,49	29,45	3,26	98,85	18,00	3,80	
15/01/2026	csütörtök	E Gombakrémleves	274,27	65,62	3,91	2,42	0,55	6,96	0,00	1,49	1,7
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		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	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:	2 868,17	686,17	35,19	21,41	4,70	87,53	7,84	3,25	
16/01/2026	péntek	E Zöldséges karalábéleves	291,18	69,66	2,52	1,55	0,18	11,23	0,00	0,66	1,3
		Lencsefőzelék	1 114,23	266,56	14,93	6,87	1,38	35,94	2,08	0,86	1,7,10,(12)
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiőrlésű 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:	2 604,91	623,18	29,40	19,52	5,39	84,47	2,08	2,91	

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