

Alsós/7-10/ étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
19/01/2026 hétfő											
	E	Zöldséges daragaluska leves	393,09	94,04	3,45	3,88	0,84	11,05	0,00	0,34	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	812,17	194,30	15,17	11,78	3,47	6,65	0,86	1,87	1,7
		galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	2 569,30	614,67	28,31	25,62	5,37	65,13	0,86	2,21	
20/01/2026 kedd											
	E	Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
		Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
		Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
		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)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
	Összesen:	2 857,25	683,55	29,50	25,01	6,87	87,39	8,78	4,13		
21/01/2026 szerda											
	E	Frankfurti leves	700,56	167,60	7,55	9,69	3,57	12,16	0,58	0,93	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
	Összesen:	2 546,13	609,13	35,10	15,88	4,41	80,38	21,78	1,90		
22/01/2026 csütörtök											
	E	Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		eperlevél	112,36	26,88	1,05	0,24	0,04	5,10	0,00	0,11	1,3
		Tökfőzelék	547,84	131,06	2,75	8,43	2,66	10,78	1,51	0,86	1,7
		Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,85	0,82	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
	Összesen:	2 935,36	702,23	33,40	31,52	11,08	73,62	13,82	3,32		
23/01/2026 péntek											
	E	Gulyásleves	728,53	174,29	10,99	6,39	1,53	17,71	0,00	0,64	1,3
		túrós tészta	1 462,83	349,96	19,60	9,35	2,44	46,89	0,00	0,87	1,3,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		alma	232,66	55,66	0,64	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02	
	Összesen:	2 959,10	707,92	34,03	27,38	10,15	80,10	4,30	1,67		

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, Tánácsics Mihály u. 48.,
martinusgastro@martinus.hu