

Felsős/11-14/ 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	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	3 150,35	753,68	37,61	30,58	6,51	78,95	0,86	3,12	
20/01/2026	kedd										
		E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
		Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		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)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
		Összesen:	3 416,86	817,42	36,41	28,87	7,71	104,96	9,77	5,15	
21/01/2026	szerda										
		E Frankfurti leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	2,28	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		Összesen:	3 409,03	815,57	40,43	26,75	6,87	101,88	22,06	2,99	
22/01/2026	csütörtök										
		E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Tökfőzelék	680,19	162,72	4,15	8,60	3,41	16,79	2,15	1,30	1,7
		Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	1,3,7
		teljes kiőrlésű 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:	3 389,62	810,90	40,07	35,56	12,70	84,84	14,29	3,92	
23/01/2026	péntek										
		E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
		túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	1,3,7
		tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 428,36	820,18	42,86	30,18	11,15	93,06	4,30	1,72	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu