

Alsós/7-10/ étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
26/01/2026											
	hétfő	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
		Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	1,18	0,97	1,3,9
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	2 919,55	698,46	44,43	24,59	11,09	73,72	1,18	3,90	
27/01/2026											
	kedd	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Babfőzelék	949,89	227,25	12,00	6,00	1,39	31,04	0,60	0,52	1,7
		Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	2 635,69	630,55	43,96	12,81	2,20	86,57	0,60	3,12	
28/01/2026											
	szerda	E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,24	0,65	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacska tészta	1 114,77	266,69	10,20	6,48	0,94	41,57	0,00	1,75	1,3
		Vadas mártás	389,38	93,15	1,85	5,12	1,61	9,63	3,00	1,21	1,7,9,10,(12)
		Összesen:	2 627,25	628,53	39,90	22,48	5,85	65,55	3,24	4,29	
29/01/2026											
	csütörtök	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cénametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Burgonyafőzelék	1 013,52	242,47	5,46	8,41	2,68	35,37	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)	
	Összesen:	3 068,29	734,04	37,25	24,72	9,54	92,36	5,51	3,17		
30/01/2026											
	péntek	E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
		Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 819,44	674,51	19,22	27,63	5,04	91,17	6,86	1,27	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1. Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics
Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu