

Felső/1-14/ étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
26/01/2026	hétfő										
		E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
27/01/2026	kedd										
		E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	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:	3 030,69	725,05	48,84	15,37	2,80	99,42	0,86	4,13	
28/01/2026	szerda										
		E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,20	0,67	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacska tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
		Összesen:	3 175,14	759,61	43,40	27,10	6,86	84,18	4,49	5,41	
29/01/2026	csütörtök										
		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
		Burgonyafőzelék	1 300,60	311,15	8,13	5,38	2,33	56,22	1,51	0,57	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
		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:	3 673,45	878,81	47,16	24,78	10,14	117,93	5,51	2,88	
30/01/2026	péntek										
		E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 491,70	835,34	24,12	31,07	5,28	118,25	9,50	1,55	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,