

Alsós/7-10/ étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
09/02/2026	E	Csirkeraguleves	621,76	148,75	20,08	2,90	0,42	10,16	0,00	1,28	1,3,9
		Szilvatöltelék gombóc	1 525,06	364,85	10,09	2,66	0,21	71,60	0,64	0,02	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	2 482,48	593,90	30,17	5,56	0,63	101,74	20,62	1,30	
10/02/2026	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
		Kelkáposzta főzelék	611,64	146,33	4,68	4,14	0,46	22,10	0,00	0,56	1
		Fasírt	780,02	186,60	17,50	8,24	2,57	10,39	0,51	0,76	1,3
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	2 675,27	640,01	37,38	20,79	3,51	77,55	0,51	2,83	
11/02/2026	E	Brokkoli krémleves	229,05	54,80	3,47	2,49	0,70	4,55	0,00	0,35	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 184,30	283,32	41,82	12,27	2,83	1,08	0,00	1,16	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
		Összesen:	2 685,78	642,53	56,05	22,02	7,29	54,27	0,00	2,72	
12/02/2026	E	Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
		Harcsapaprikás	637,94	152,62	13,67	8,45	2,47	4,52	0,88	0,57	1,4,7
		Orsó tészta	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,52	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	2 586,13	618,70	28,78	22,89	7,01	72,58	0,88	1,88	
13/02/2026	E	Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,69	1
		Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
		Főtt virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,60	(1),(6),(7),(10)
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
		Összesen:	2 718,92	650,46	24,73	27,69	7,72	77,67	9,55	2,83	

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@martinusbistro.hu