

Felsős/11-14/ étlap 2026.02.09. - 2026.02.14.

|            |   | Étlap tétel             | Energia<br>(Kj) | Energia<br>(Kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír (g) | T.Zsír-sa<br>v (g) | Szénhidr<br>át (g) | Cukor<br>(g) | Só (g) | Allergének       |
|------------|---|-------------------------|-----------------|-------------------|----------------|----------|--------------------|--------------------|--------------|--------|------------------|
| 09/02/2026 | E | Csirkeraguleves         | 707,82          | 169,33            | 20,71          | 3,89     | 0,53               | 12,37              | 0,00         | 1,32   | 1,3,9            |
|            |   | Szilvatöltelékes gombóc | 1 744,08        | 417,24            | 11,45          | 3,36     | 0,28               | 81,28              | 0,68         | 0,03   | 1,3,(5),(8)      |
|            |   | Porcukor szórát         | 335,66          | 80,30             | 0,00           | 0,00     | 0,00               | 19,98              | 19,98        | 0,00   |                  |
|            |   | Összesen:               | 2 787,56        | 666,87            | 32,16          | 7,25     | 0,81               | 113,63             | 20,66        | 1,35   |                  |
| 10/02/2026 | 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              |
|            |   | Kelkáposzta főzelék     | 913,31          | 218,50            | 6,99           | 6,18     | 0,69               | 33,00              | 0,00         | 1,08   | 1                |
|            |   | Fasírt                  | 1 261,31        | 301,75            | 25,15          | 11,11    | 3,47               | 24,92              | 0,51         | 0,91   | 1,3              |
|            |   | teljes kiörlésű 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:               | 3 509,86        | 839,68            | 47,84          | 25,80    | 4,66               | 105,32             | 0,51         | 3,55   |                  |
| 11/02/2026 | E | Brokkoli krémleves      | 296,52          | 70,94             | 4,52           | 3,36     | 0,96               | 5,58               | 0,00         | 1,06   | 1,7              |
|            |   | reszelt sajt            | 310,88          | 74,37             | 5,54           | 5,62     | 3,57               | 0,32               | 0,00         | 0,49   | 7,(1)            |
|            |   | Sült csirkecomb         | 1 184,76        | 283,43            | 41,82          | 12,27    | 2,83               | 1,10               | 0,00         | 0,97   |                  |
|            |   | Párolt rizs             | 1 438,86        | 344,23            | 6,40           | 7,67     | 0,89               | 62,00              | 0,00         | 0,04   |                  |
|            |   | Csemege uborka          | 57,54           | 13,77             | 0,60           | 0,10     | 0,00               | 2,60               | 0,00         | 0,60   | 10               |
|            |   | Összesen:               | 3 288,56        | 786,74            | 58,88          | 29,02    | 8,25               | 71,60              | 0,00         | 3,16   |                  |
| 12/02/2026 | E | Zöldséges burgonyaleves | 576,60          | 137,94            | 3,49           | 2,17     | 0,25               | 25,50              | 0,00         | 1,10   | 1                |
|            |   | Harcapaprikás           | 938,00          | 224,40            | 20,10          | 12,42    | 3,64               | 6,64               | 1,29         | 0,83   | 1,4,7            |
|            |   | Orsó tészta             | 1 451,27        | 347,19            | 13,60          | 7,71     | 1,15               | 55,43              | 0,00         | 0,76   | 1,3              |
|            |   | Vajas croissant         | 479,87          | 114,80            | 2,61           | 7,23     | 3,52               | 9,69               | 0,00         | 0,22   | 1,3,7            |
|            |   | Összesen:               | 3 445,74        | 824,33            | 39,80          | 29,53    | 8,56               | 97,26              | 1,29         | 2,91   |                  |
| 13/02/2026 | E | Köménymagleves          | 159,56          | 38,17             | 0,83           | 1,97     | 0,21               | 4,22               | 0,00         | 0,49   | 1                |
|            |   | Zöldborsófőzelék        | 1 170,93        | 280,13            | 14,98          | 7,75     | 1,45               | 36,95              | 5,00         | 1,14   | 1,7              |
|            |   | Főtt virsli             | 969,36          | 231,90            | 12,50          | 20,00    | 7,66               | 0,20               | 0,00         | 1,20   | (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:               | 3 595,31        | 860,12            | 35,97          | 40,25    | 12,03              | 90,22              | 11,20        | 3,77   |                  |

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

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