

Felső/11-14/ étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
23/02/2026	hétfő										
		E Zöldséges húsgaluska leves	510,63	122,16	11,19	2,68	0,36	13,00	0,00	1,17	1,3,9
		Baracktöltelékes gombóc	1 744,08	417,24	11,45	3,36	0,28	81,28	0,68	0,03	1,3,(5),(8)
		alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		Összesen:	2 976,33	712,03	23,24	6,64	0,64	134,75	30,65	1,22	
24/02/2026	kedd										
		E Lebbencsleves	854,55	204,44	6,53	6,56	2,39	29,25	0,00	1,16	1,3
		Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
		Bulgur	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,63	1
		Összesen:	3 221,77	770,76	46,21	18,34	4,40	109,94	0,00	3,47	
25/02/2026	szerda										
		E Köménymagleves	159,56	38,17	0,83	1,97	0,21	4,22	0,00	0,49	1
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes rétes	1 166,22	279,00	2,80	15,00	0,26	34,00	13,00	0,45	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 550,94	849,50	34,95	33,11	4,05	106,07	19,99	4,30	
26/02/2026	csütörtök										
		E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		sertésborda tökmagos bundában	1 210,79	289,66	24,22	17,23	3,94	9,26	0,85	0,78	1,3,7,(5),(8),(11)
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 494,17	835,93	37,27	28,17	5,47	107,51	10,84	3,20	
27/02/2026	péntek										
		E Zöldséges lencseleves	839,39	200,81	12,28	2,93	0,26	31,03	0,00	2,12	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)
		körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 361,11	804,09	39,54	25,33	9,32	103,48	4,30	3,16	

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.,