

Alsós/7-10/ étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/03/2026	hétfő	E Zöldséges daragaluska leves	393,09	94,04	3,45	3,88	0,84	11,05	0,00	0,34	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	812,17	194,30	15,17	11,78	3,47	6,65	0,86	1,87	1,7
		galuska	1 364,04	326,33	9,69	9,96	1,06	47,43	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	2 569,30	614,67	28,31	25,62	5,37	65,13	0,86	2,21	
03/03/2026	kedd	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
		Paradicsommártás	245,49	58,73	1,42	2,06	0,21	8,53	2,01	1,52	1,9
		Húsgombóc	684,68	163,80	13,45	5,52	1,70	14,88	0,00	0,62	1,3
		Tört burgonya	352,88	84,42	2,25	0,18	0,03	18,00	0,00	0,06	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
		Összesen:	2 857,25	683,55	29,50	25,01	6,87	87,39	8,78	4,13	
04/03/2026	szerda	E Frankfurteri leves	700,56	167,60	7,55	9,69	3,57	12,16	0,58	0,93	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		Összesen:	2 546,13	609,13	35,10	15,88	4,41	80,38	21,78	1,90	
05/03/2026	csütörtök	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
		Zöldbabfőzelék	560,88	134,18	5,13	5,02	1,38	16,77	0,75	0,52	1,7
		Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,85	0,82	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
		Összesen:	2 948,40	705,35	35,78	28,11	9,80	79,61	13,06	2,98	
06/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	379,87	90,88	2,30	1,43	0,16	16,80	0,00	0,57	1
		Káposztás tészta	1 561,13	373,48	13,50	10,20	1,40	56,21	2,00	0,74	1,3
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		Összesen:	2 449,77	586,07	16,40	11,83	1,56	101,49	21,98	1,32	

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.,