

Felsős/15-18/ 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	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	3 150,35	753,68	37,61	30,58	6,51	78,95	0,86	3,12	
03/03/2026	kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
		Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		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:	3 416,86	817,42	36,41	28,87	7,71	104,96	9,77	5,15	
04/03/2026	szerda	E Frankfurteri leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	2,28	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		Összesen:	3 409,03	815,57	40,43	26,75	6,87	101,88	22,06	2,99	
05/03/2026	csütörtök	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
		Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
		Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	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:	3 448,33	824,95	42,44	34,04	11,26	89,33	13,22	3,65	
06/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	576,60	137,94	3,49	2,17	0,25	25,50	0,00	1,10	1
		Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	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:	2 982,94	713,61	20,09	15,95	2,08	119,97	21,98	2,01	

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.,