

Alsós/7-10/ étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
09/03/2026	hétfő	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
		Bolognai spagetti	1 652,69	395,38	27,95	10,31	2,94	47,10	1,18	0,97	1,3,9
		reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	2 919,55	698,46	44,43	24,59	11,09	73,72	1,18	3,90	
10/03/2026	kedd	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
		Babfőzelék	949,89	227,25	12,00	6,00	1,39	31,04	0,60	0,52	1,7
		Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
11/03/2026	szerda	Összesen:	2 635,69	630,55	43,96	12,81	2,20	86,57	0,60	3,12	
		E Zöldséges májgaluska leves	469,07	112,22	8,93	2,19	0,54	13,90	0,24	0,65	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacska tészta	1 114,77	266,69	10,20	6,48	0,94	41,57	0,00	1,75	1,3
		Vadas mártás	389,38	93,15	1,85	5,12	1,61	9,63	3,00	1,21	1,7,9,10,(12)
12/03/2026	csütörtök	Összesen:	2 627,25	628,53	39,90	22,48	5,85	65,55	3,24	4,29	
		E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
		Burgonyafőzelék	1 013,52	242,47	5,46	8,41	2,68	35,37	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	703,35	168,27	19,34	8,76	2,76	2,79	0,00	0,57	
13/03/2026	péntek	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)
		Összesen:	3 068,29	734,04	37,25	24,72	9,54	92,36	5,51	3,17	
		E Paradicsomleves	462,30	110,60	2,47	3,70	0,41	16,67	5,35	0,99	1,3,9
		Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 069,12	255,77	6,21	1,71	0,22	53,58	0,00	0,16	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	2 819,44	674,51	19,22	27,63	5,04	91,17	6,86	1,27	

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@martinus.hu