

Felső/s/11-14/ 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	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
10/03/2026	kedd	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	1,7
		Borsos csirke-tokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		teljes kiőrlésű 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:	3 030,69	725,05	48,84	15,37	2,80	99,42	0,86	4,13	
		E Zöldséges májgaluska leves	478,58	114,49	8,24	2,45	0,54	14,55	0,20	0,67	1,3,9
		Sült sertéskaraj	654,03	156,47	18,92	8,69	2,76	0,45	0,00	0,68	
		Szarvacskás tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
12/03/2026	csütörtök	Összesen:	3 175,14	759,61	43,40	27,10	6,86	84,18	4,49	5,41	
		E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
		Cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
		Burgonyafőzelék	1 300,60	311,15	8,13	5,38	2,33	56,22	1,51	0,57	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
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:	3 673,45	878,81	47,16	24,78	10,14	117,93	5,51	2,88	
		E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,22	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 491,70	835,34	24,12	31,07	5,28	118,25	9,50	1,55	

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