

Felsős/11-14/ étlap 2026.03.30. - 2026.04.01.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhi drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
30/03/2026	hétfő										
		E Zöldséges karfiollevés	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 628,85	868,15	43,24	29,50	13,46	105,54	0,03	3,51	
31/03/2026	kedd										
		E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	3 224,01	771,30	37,60	30,02	7,18	86,08	5,00	2,59	
01/04/2026	szerda										
		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
		Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
		sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Összesen:	3 481,73	832,94	43,52	29,35	5,32	99,32	1,76	3,47	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
martinuscgastro@martinus.hu

Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,