

Alsós/7-10/ étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/05/2026 hétfő	E Zöldséges karfiolleves	313,98	75,11	2,99	2,33	0,27	10,40	0,00	0,62	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 403,84	335,85	18,30	4,66	0,77	54,77	0,00	0,81	1,3,4
	reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	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:	3 089,58	739,13	35,29	25,35	11,46	90,73	0,03	2,52	
12/05/2026 kedd	E Húsleves	228,45	54,65	4,70	2,21	0,44	3,96	0,00	0,63	9
	Cérametélt	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,13	1,3
	Zöldbabfőzelék	560,88	134,18	5,13	5,02	1,38	16,77	0,75	0,52	1,7
	sertésragdalt	646,78	154,73	15,26	6,49	2,11	8,63	0,51	0,68	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
Összesen:	3 004,83	718,85	36,24	24,96	3,99	88,15	1,26	2,73		
13/05/2026 szerda	E Zellerkrémleves	404,82	96,85	3,29	5,30	2,37	8,38	0,00	0,71	1,7,9
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
Összesen:	2 849,77	681,77	32,95	26,48	6,46	76,43	5,00	1,91		
14/05/2026 csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	543,83	130,10	11,44	4,55	1,29	10,45	0,00	0,63	1,3,9
	túrós sztrapacska	1 287,31	307,97	15,45	9,25	3,10	41,00	1,65	1,72	1,7
	tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
Összesen:	2 366,22	566,08	29,69	24,80	10,57	55,75	5,95	2,49		
15/05/2026 péntek	E Tavaszi zöldségleves	250,48	59,92	2,22	1,58	0,18	8,97	0,00	0,45	1,3,9
	Parajfőzelék	341,66	81,74	4,06	3,60	0,70	8,18	0,00	0,93	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,19	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)
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	2 593,04	620,34	21,58	10,86	2,25	110,49	0,00	2,47		

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.

Főzőkonyha - Szombathely, Tánácsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu