

Alsós/7-10/ étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|----------------|
| 13/04/2026 hétfő | E Zöldséges daragaluska leves | 393,09 | 94,04 | 3,45 | 3,88 | 0,84 | 11,05 | 0,00 | 0,34 | 1,3,9,(7) |
| | Bakonyi sertésragu | 812,17 | 194,30 | 15,17 | 11,78 | 3,47 | 6,65 | 0,86 | 1,87 | 1,7 |
| | galuska | 1 364,04 | 326,33 | 9,69 | 9,96 | 1,06 | 47,43 | 0,00 | 0,00 | 1,3 |
| | Összesen: | 2 569,30 | 614,67 | 28,31 | 25,62 | 5,37 | 65,13 | 0,86 | 2,21 | |
| 14/04/2026 kedd | E Tojásleves | 295,63 | 70,72 | 4,44 | 4,88 | 1,07 | 2,18 | 0,00 | 0,89 | 1,3 |
| | Paradicsommártás | 245,49 | 58,73 | 1,42 | 2,06 | 0,21 | 8,53 | 2,01 | 1,52 | 1,9 |
| | Húsgombóc | 684,68 | 163,80 | 13,45 | 5,52 | 1,70 | 14,88 | 0,00 | 0,62 | 1,3 |
| | 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) |
| | Kakaós croissant | 784,28 | 187,63 | 2,89 | 11,87 | 3,76 | 17,10 | 6,77 | 0,31 | 1,3,7,(6),(12) |
| Összesen: | 2 857,25 | 683,55 | 29,50 | 25,01 | 6,87 | 87,39 | 8,78 | 4,13 | | |
| 15/04/2026 szerda | E Frankfurti leves | 700,56 | 167,60 | 7,55 | 9,69 | 3,57 | 12,16 | 0,58 | 0,93 | 1,7,(6),(10) |
| | Csirkemell roston | 557,27 | 133,32 | 22,25 | 4,62 | 0,65 | 0,52 | 0,00 | 0,66 | |
| | Párolt rizs | 921,27 | 220,40 | 4,80 | 1,57 | 0,19 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | |
| | őszibarack befőtt | 367,03 | 87,81 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 21,20 | 0,01 | |
| Összesen: | 2 546,13 | 609,13 | 35,10 | 15,88 | 4,41 | 80,38 | 21,78 | 1,90 | | |
| 16/04/2026 csütörtök | E Húsleves | 228,45 | 54,65 | 4,70 | 2,21 | 0,44 | 3,96 | 0,00 | 0,63 | 9 |
| | eperlevél | 112,36 | 26,88 | 1,05 | 0,24 | 0,04 | 5,10 | 0,00 | 0,11 | 1,3 |
| | Tökfőzelék | 547,84 | 131,06 | 2,75 | 8,43 | 2,66 | 10,78 | 1,51 | 0,86 | 1,7 |
| | Húspogácsa | 983,20 | 235,21 | 18,06 | 11,84 | 3,02 | 13,94 | 0,85 | 0,82 | 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: | 2 935,36 | 702,23 | 33,40 | 31,52 | 11,08 | 73,62 | 13,82 | 3,32 | | |
| 17/04/2026 péntek | E Gulyásleves | 728,53 | 174,29 | 10,99 | 6,39 | 1,53 | 17,71 | 0,00 | 0,64 | 1,3 |
| | túrós tészta | 1 462,83 | 349,96 | 19,60 | 9,35 | 2,44 | 46,89 | 0,00 | 0,87 | 1,3,7 |
| | tejföl | 535,08 | 128,01 | 2,80 | 11,00 | 6,18 | 4,30 | 4,30 | 0,14 | 7,(1) |
| | alma | 232,66 | 55,66 | 0,64 | 0,64 | 0,00 | 11,20 | 0,00 | 0,02 | |
| Összesen: | 2 959,10 | 707,92 | 34,03 | 27,38 | 10,15 | 80,10 | 4,30 | 1,67 | | |

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, Tánics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu