

## Felső/11-14/ 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
<b>13/04/2026</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 150,35	753,68	37,61	30,58	6,51	78,95	0,86	3,12	
<b>14/04/2026</b> <b>kedd</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
	Paradicsommártás	359,65	86,04	2,05	3,07	0,32	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	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:	3 416,86	817,42	36,41	28,87	7,71	104,96	9,77	5,15		
<b>15/04/2026</b> <b>szerda</b>	E Frankfurti leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	2,28	1,7,(6),(10)
	Csirkemell roston	557,27	133,32	22,25	4,62	0,65	0,52	0,00	0,66	
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
Összesen:	3 409,03	815,57	40,43	26,75	6,87	101,88	22,06	2,99		
<b>16/04/2026</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Tökfőzelék	680,19	162,72	4,15	8,60	3,41	16,79	2,15	1,30	1,7
	Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	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:	3 389,62	810,90	40,07	35,56	12,70	84,84	14,29	3,92		
<b>17/04/2026</b> <b>péntek</b>	E Gulyásleves	979,35	234,29	15,80	7,98	2,09	24,11	0,00	0,69	1,3
	túrós tészta	1 768,52	423,09	23,86	10,80	2,88	57,65	0,00	0,88	1,3,7
	tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	3 428,36	820,18	42,86	30,18	11,15	93,06	4,30	1,72		

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