

**Középkolász/15-18/ étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.**

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>13/04/2026</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges daragaluska leves	416,85	99,72	3,60	3,53	0,82	13,08	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:	3 114,23	745,03	37,26	30,09	6,46	78,25	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	1,09	1,3
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	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:	3 487,02	834,21	36,41	30,73	7,92	104,96	9,77	5,35		
<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	1,29	1,7,(6),(10)
	Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
Összesen:	3 388,13	810,57	47,99	22,75	6,46	102,06	22,06	2,50		
<b>16/04/2026</b> <b>csütörtök</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
	Tököfőzelék	637,34	152,47	2,92	9,99	2,59	12,41	1,29	1,25	1,7
	Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,75	0,96	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:	3 452,17	825,87	42,40	38,00	12,31	80,82	13,50	4,39		
<b>17/04/2026</b> <b>péntek</b>	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
	tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	3 747,63	896,57	44,35	36,81	14,37	95,64	6,45	1,59		

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