

## Alsós/7-10/ étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

|                                       | Étlap tétel               | Energia (Kj)    | Energia (Kcal) | Fehérje (g)  | Zsír (g)    | T.Zsír (g)   | Szénhidrát (g) | Cukor (g)    | Só (g)      | Allergének       |
|---------------------------------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------------|
| <b>04/05/2026</b><br><b>hétfő</b>     | E Csirkeraguleves         | 621,76          | 148,75         | 20,08        | 2,90        | 0,42         | 10,16          | 0,00         | 1,28        | 1,3,9            |
|                                       | Szilvatöltelikes gombóc   | 1 525,06        | 364,85         | 10,09        | 2,66        | 0,21         | 71,60          | 0,64         | 0,02        | 1,3,(5),(8)      |
|                                       | Porcukor szórat           | 335,66          | 80,30          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 19,98          | 19,98        | 0,00        |                  |
|                                       | <b>Összesen:</b>          | <b>2 482,48</b> | <b>593,90</b>  | <b>30,17</b> | <b>5,56</b> | <b>0,63</b>  | <b>101,74</b>  | <b>20,62</b> | <b>1,30</b> |                  |
| <b>05/05/2026</b><br><b>kedd</b>      | 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              |
|                                       | Kelkáposzta főzelék       | 611,64          | 146,33         | 4,68         | 4,14        | 0,46         | 22,10          | 0,00         | 0,56        | 1                |
|                                       | Fasírt                    | 780,02          | 186,60         | 17,50        | 8,24        | 2,57         | 10,39          | 0,51         | 0,76        | 1,3              |
|                                       | teljes kiörlésű kenyér    | 496,70          | 118,83         | 5,10         | 0,50        | 0,00         | 26,70          | 0,00         | 0,77        | 1                |
|                                       | Gyümölcsös túró rudi      | 446,10          | 106,72         | 4,35         | 5,46        | 0,00         | 9,30           | 0,00         | 0,00        | 7,(6)            |
| <b>Összesen:</b>                      | <b>2 675,27</b>           | <b>640,01</b>   | <b>37,38</b>   | <b>20,79</b> | <b>3,51</b> | <b>77,55</b> | <b>0,51</b>    | <b>2,83</b>  |             |                  |
| <b>06/05/2026</b><br><b>szerda</b>    | E Brokkoli krémleves      | 229,05          | 54,80          | 3,47         | 2,49        | 0,70         | 4,55           | 0,00         | 0,35        | 1,7              |
|                                       | reszelt sajt              | 310,88          | 74,37          | 5,54         | 5,62        | 3,57         | 0,32           | 0,00         | 0,49        | 7,(1)            |
|                                       | Sült csirkecomb           | 1 184,30        | 283,32         | 41,82        | 12,27       | 2,83         | 1,08           | 0,00         | 1,16        |                  |
|                                       | Párolt rizs               | 921,27          | 220,40         | 4,80         | 1,57        | 0,19         | 46,50          | 0,00         | 0,30        |                  |
|                                       | Kukoricasaláta            | 483,46          | 115,66         | 3,80         | 1,28        | 0,19         | 22,09          | 3,00         | 0,01        |                  |
| <b>Összesen:</b>                      | <b>3 128,96</b>           | <b>748,55</b>   | <b>59,43</b>   | <b>23,23</b> | <b>7,48</b> | <b>74,54</b> | <b>3,00</b>    | <b>2,31</b>  |             |                  |
| <b>07/05/2026</b><br><b>csütörtök</b> | E Zöldséges burgonyaleves | 379,87          | 90,88          | 2,30         | 1,43        | 0,16         | 16,80          | 0,00         | 0,57        | 1                |
|                                       | Harcsapaprikás            | 637,94          | 152,62         | 13,67        | 8,45        | 2,47         | 4,52           | 0,88         | 0,57        | 1,4,7            |
|                                       | Orsó tészta               | 1 088,45        | 260,40         | 10,20        | 5,78        | 0,86         | 41,57          | 0,00         | 0,52        | 1,3              |
|                                       | Vajas croissant           | 479,87          | 114,80         | 2,61         | 7,23        | 3,52         | 9,69           | 0,00         | 0,22        | 1,3,7            |
| <b>Összesen:</b>                      | <b>2 586,13</b>           | <b>618,70</b>   | <b>28,78</b>   | <b>22,89</b> | <b>7,01</b> | <b>72,58</b> | <b>0,88</b>    | <b>1,88</b>  |             |                  |
| <b>08/05/2026</b><br><b>péntek</b>    | E Köménymagleves          | 159,56          | 38,17          | 0,83         | 1,97        | 0,21         | 4,22           | 0,00         | 0,69        | 1                |
|                                       | Zöldborsófőzelék          | 779,22          | 186,42         | 9,99         | 5,19        | 0,97         | 24,50          | 3,35         | 0,60        | 1,7              |
|                                       | Főtt virsli               | 484,68          | 115,95         | 6,25         | 10,00       | 3,83         | 0,10           | 0,00         | 0,60        | (1),(6),(7),(10) |
|                                       | Levesgyöngy               | 460,08          | 110,07         | 1,67         | 7,63        | 0,93         | 8,55           | 0,00         | 0,21        | 1,3,7            |
|                                       | graham kenyér             | 494,29          | 118,25         | 5,05         | 0,50        | 0,10         | 26,70          | 0,00         | 0,73        | 1,(6),(7)        |
|                                       | Meggyes müzliszelet       | 341,09          | 81,60          | 0,94         | 2,40        | 1,68         | 13,60          | 6,20         | 0,00        | 1,5,6,7,(8),(11) |
| <b>Összesen:</b>                      | <b>2 718,92</b>           | <b>650,46</b>   | <b>24,73</b>   | <b>27,69</b> | <b>7,72</b> | <b>77,67</b> | <b>9,55</b>    | <b>2,83</b>  |             |                  |

**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, Táncsics Mihály u. 48.,  
 martinusgastro@martinus.hu