

## Középszkolás/15-18/ étlap 2026.05.04. - 2026.05.09.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>04/05/2026</b> <b>hétfő</b>	E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
	Szilvatöltelék gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,85	0,03	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>3 014,45</b>	<b>721,16</b>	<b>33,97</b>	<b>7,40</b>	<b>0,81</b>	<b>124,55</b>	<b>20,83</b>	<b>1,36</b>	
<b>05/05/2026</b> <b>kedd</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
	Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
	Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,68	0,96	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>3 215,14</b>	<b>769,17</b>	<b>44,50</b>	<b>24,32</b>	<b>4,26</b>	<b>94,44</b>	<b>0,68</b>	<b>4,09</b>		
<b>06/05/2026</b> <b>szerda</b>	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
	reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
	Sült csirkecomb	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
<b>Összesen:</b>	<b>3 890,13</b>	<b>930,65</b>	<b>73,47</b>	<b>27,55</b>	<b>8,52</b>	<b>96,11</b>	<b>3,00</b>	<b>2,97</b>		
<b>07/05/2026</b> <b>csütörtök</b>	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
	Harcsapaprikás	938,00	224,40	20,10	12,42	3,64	6,64	1,29	0,83	1,4,7
	Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	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>3 363,20</b>	<b>804,59</b>	<b>39,05</b>	<b>30,40</b>	<b>8,66</b>	<b>91,26</b>	<b>1,29</b>	<b>2,90</b>		
<b>08/05/2026</b> <b>péntek</b>	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(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>3 630,39</b>	<b>868,51</b>	<b>35,97</b>	<b>41,18</b>	<b>12,14</b>	<b>90,22</b>	<b>11,20</b>	<b>4,26</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