

## Felső/11-14/ étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>11/05/2026</b> <b>hétfő</b>	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Paradicsomos tonhalas tészta	1 784,97	427,03	23,46	6,00	0,98	69,29	0,00	1,06	1,3,4
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
	Összesen:	3 628,85	868,15	43,24	29,50	13,46	105,54	0,03	3,51	
<b>12/05/2026</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	231,92	55,48	4,75	2,21	0,44	4,11	0,00	0,63	9
	Cérametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,14	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
	sertés-vgdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
Összesen:	3 481,73	832,94	43,52	29,35	5,32	99,32	1,76	3,47		
<b>13/05/2026</b> <b>szerda</b>	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
Összesen:	3 224,01	771,30	37,60	30,02	7,18	86,08	5,00	2,59		
<b>14/05/2026</b> <b>csütörtök</b>	E Tárkonyos sertésraguleves	533,84	127,71	11,21	4,50	1,29	10,19	0,00	1,24	1,3,9
	túrós sztrapacska	1 452,67	347,53	11,55	7,77	2,06	57,79	2,42	2,42	1,7
	tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	4,30	0,14	7,(1)
Összesen:	2 521,59	603,25	25,56	23,27	9,53	72,28	6,72	3,80		
<b>15/05/2026</b> <b>péntek</b>	E Tavaszi Zöldségleves	371,14	88,79	3,26	2,37	0,27	13,28	0,00	0,72	1,3,9
	Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	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)
	Bánán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	2 993,12	716,05	25,20	13,26	2,65	125,09	0,00	3,27		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István

vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária

ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Főzőkonyha - Szombathely, Tánácsics Mihály u. 48.,

martinustgastro@martinus.hu