

## Középiszoás/15-18/ étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (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	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	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:	3 792,72	907,35	44,94	30,00	13,55	112,47	0,03	3,58	
<b>12/05/2026</b> <b>kedd</b>	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
Összesen:	3 585,54	857,77	44,54	29,45	5,32	104,92	1,76	4,16		
<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
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Tarhonyás hús	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
Összesen:	3 216,87	769,59	37,54	30,00	7,18	85,77	5,00	3,28		
<b>14/05/2026</b> <b>csütörtök</b>	E Tárkonyos sertésráguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
	túrós sztrapacska	1 982,39	474,26	21,76	13,16	4,37	67,47	2,75	2,79	1,7
	tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
Összesen:	3 317,29	793,62	37,15	34,16	14,93	84,05	9,20	4,23		
<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	1,01	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	593,14	141,90	6,06	0,60	0,12	32,04	0,00	0,88	1,(6),(7)
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
Összesen:	3 091,97	739,70	26,21	13,36	2,67	130,43	0,00	3,71		

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, Tánccsics Mihály u. 48.,

martinustgastro@martinus.hu