

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
05/01/2026	hétfő	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	
06/01/2026	kedd	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
		sertésragdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		teljes kiőrlésű 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	
07/01/2026	szerda	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	
08/01/2026	csütörtök	E Tárkonyos sertésraguleves	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	
09/01/2026	péntek	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 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.,
martinusbistro@martinus.hu