

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/01/2026	hétfő										
		E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
		Baracktöltelikes gombóc	2 213,62	529,57	14,70	3,65	0,29	104,32	1,02	0,04	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 324,15	795,24	28,96	7,03	0,68	147,85	21,00	1,25	
13/01/2026	kedd										
		E Lebbencsleves	1 424,24	340,73	10,88	10,94	3,99	48,75	0,00	1,94	1,3
		Hentes csirketokány	760,80	182,01	27,39	5,81	1,25	4,82	0,00	1,68	1,10,(6),(7)
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		Összesen:	3 505,26	838,58	48,10	22,45	5,95	114,27	0,00	4,24	
14/01/2026	szerda										
		E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		zsemlekocka	342,59	81,96	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,47	1
		Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
		graham kenyér	692,00	165,55	7,07	0,70	0,14	37,38	0,00	1,02	1,(6),(7)
		Meggyes rétes	1 166,22	279,00	2,80	15,00	0,26	34,00	13,00	0,45	1,3,(7),(11)
		Összesen:	3 897,92	932,51	37,91	34,31	4,20	122,45	19,99	5,23	
15/01/2026	csütörtök										
		E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		sertésborda tökmagos bundában	1 573,53	376,44	31,53	22,22	5,07	12,36	1,14	1,03	1,3,7,(5),(8),(11)
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	3 646,41	872,35	44,58	27,59	5,97	110,61	11,13	3,72	
16/01/2026	péntek										
		E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Lencsefőzelék	1 542,90	369,12	20,72	9,44	1,87	49,88	2,86	1,09	1,7,10,(12)
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 642,88	871,50	42,51	32,84	9,80	103,14	2,86	4,08	

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