

Középfiskolás/15-18/ étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
19/01/2026 hétfő	E Zöldséges daragaluska leves	416,85	99,72	3,60	3,53	0,82	13,08	0,00	0,37	1,3,9,(7)
	Bakonyi sertésragu galuska	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 114,23	745,03	37,26	30,09	6,46	78,25	0,86	3,12	
20/01/2026 kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	12,41	3,00	2,27	1,9
	Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
	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)
	Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
	Összesen:	3 487,02	834,21	36,41	30,73	7,92	104,96	9,77	5,35	
21/01/2026 szerda	E Frankfurti leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	1,29	1,7,(6),(10)
	Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
	Összesen:	3 388,13	810,57	47,99	22,75	6,46	102,06	22,06	2,50	
22/01/2026 csütörtök	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
	Tökfőzelék	637,34	152,47	2,92	9,99	2,59	12,41	1,29	1,25	1,7
	Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,75	0,96	1,3,7
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
Összesen:	3 452,17	825,87	42,40	38,00	12,31	80,82	13,50	4,39		
23/01/2026 péntek	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
	tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 747,63	896,57	44,35	36,81	14,37	95,64	6,45	1,59	

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