Középiskolás/15-18/ étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
26/01/2026 hétfő	E	Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
27/01/2026 kedd	E	Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	1,7
		Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
		teljes kiörlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	3 130,03	748,81	49,86	15,47	2,80	104,76	0,86	4,28	
28/01/2026 szerda	E	Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,17	0,29	1,3,9
		Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
		Szarvacska tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
		Összesen:	3 409,49	815,68	50,24	30,53	7,91	83,60	4,46	5,26	
29/01/2026 csütörtök	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
		Burgonyafőzelék	1 279,53	306,11	6,87	9,92	2,85	46,20	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
		graham kenyér	593,14	141,90	6,06	0,60	0,12	32,04	0,00	0,88	1,(6),(7)
		Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)
		Összesen:	3 755,70	898,49	46,91	29,42	10,68	113,51	5,51	4,05	
30/01/2026 péntek	E	Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 707,71	887,02	26,44	33,61	5,43	122,81	9,50	1,75	

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, Táncsics Mihály u. 48.,
martinusgastro@martinus.hu