

Középfiskolás/15-18/étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/02/2026	hétfő	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		zsemleleköcska	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 255,45	778,82	42,31	13,07	2,67	126,27	13,89	3,28	
03/02/2026	kedd	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Székelykáposzta	1 224,19	292,87	25,34	13,16	4,64	17,89	1,08	1,61	1,7,(12)
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Almás rétes	957,22	229,00	9,70	1,02	0,33	60,09	0,00	0,42	1,3
		Összesen:	3 091,50	739,59	43,68	16,98	5,34	120,54	1,08	3,76	
04/02/2026	szerda	E Lencsegulyás	959,55	229,56	19,19	7,57	1,77	20,79	0,00	1,19	9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
		Összesen:	3 553,08	850,02	42,62	16,15	2,82	132,23	23,98	3,92	
05/02/2026	csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
		Csirkemell rántva	2 102,81	503,06	33,74	33,34	4,13	16,43	0,90	1,60	1,3
		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:	4 009,40	959,19	42,72	37,06	5,07	111,82	18,88	2,16	
06/02/2026	péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
		Sóska-főzelék	716,72	171,47	5,62	11,49	2,80	10,28	1,08	2,13	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	
		teljes kiörlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		Összesen:	2 895,47	692,69	34,83	20,22	4,46	93,36	1,08	4,77	

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. martinusgastro@martinus.hu	
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,	