

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/03/2026	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	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		galuska	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	
03/03/2026	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	
04/03/2026	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	
05/03/2026	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
		Zöldbabfőzelék	738,90	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	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:	3 553,73	850,17	46,00	35,09	11,69	89,69	13,29	4,17	
06/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
		Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
		Porcukor szórat	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		Összesen:	2 900,40	693,87	19,34	16,82	2,18	113,97	21,98	2,00	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu