

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
09/03/2026	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	
10/03/2026	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	
11/03/2026	szerda	Összesen:	3 130,03	748,81	49,86	15,47	2,80	104,76	0,86	4,28	
		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)
12/03/2026	csütörtök	Összesen:	3 409,49	815,68	50,24	30,53	7,91	83,60	4,46	5,26	
		E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		cérumetelt	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	
13/03/2026	péntek	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	
		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
Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
martinusbastro@martinus.hu

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