

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
16/03/2026	hétfő	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 227,76	772,19	41,69	14,16	2,79	122,48	13,89	3,42	
17/03/2026	kedd	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Székelypószta	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	
18/03/2026	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
		Kínai kelsaláta	195,25	46,71	3,62	0,30	0,04	7,33	3,00	0,60	
		Összesen:	3 335,30	797,92	39,23	14,95	2,86	125,55	22,98	4,32	
19/03/2026	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	
20/03/2026	péntek	E Zöldséges daragaluska leves	416,85	99,72	3,60	3,53	0,82	13,08	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		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	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	3 274,11	783,28	25,45	20,77	4,89	123,70	1,08	3,90	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István vezető séf- 30-483-8552 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.	Babos Mária ügyvezető- 30-483-9880 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu
--	--