

Középiskolás/15-18/ étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
23/03/2026	hétfő	E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Szilvatöltelékes gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,85	0,03	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	3 014,45	721,16	33,97	7,40	0,81	124,55	20,83	1,36	
24/03/2026	kedd	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
		Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
		Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,68	0,96	1,3
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	3 215,14	769,17	44,50	24,32	4,26	94,44	0,68	4,09	
25/03/2026	szerda	E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02	
		Összesen:	3 890,13	930,65	73,47	27,55	8,52	96,11	3,00	2,97	
26/03/2026	csütörtök	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
		Összesen:	3 630,39	868,51	35,97	41,18	12,14	90,22	11,20	4,26	
27/03/2026	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
		Harcapaprikás	938,00	224,40	20,10	12,42	3,64	6,64	1,29	0,83	1,4,7
		Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	3 363,20	804,59	39,05	30,40	8,66	91,26	1,29	2,90	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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