

## Középiskolás/15-18/ étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>26/05/2026</b> <b>kedd</b>	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 galuska	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		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	
<b>27/05/2026</b> <b>szerda</b>	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 rostton	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		
<b>28/05/2026</b> <b>csütörtök</b>	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
	Tökfőzelék	637,34	152,47	2,92	9,99	2,59	12,41	1,29	1,25	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:	3 452,17	825,87	42,40	38,00	12,31	80,82	13,50	4,39		
<b>29/05/2026</b> <b>péntek</b>	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
	tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
	alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	3 747,63	896,57	44,35	36,81	14,37	95,64	6,45	1,59		

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.

Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,

martinusbistro@martinus.hu