

Középkolász/15-18/ étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
01/06/2026 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	
02/06/2026 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
	Csersznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02	
Összesen:	3 148,55	753,24	49,96	15,60	2,80	105,66	0,86	4,29		
03/06/2026 szerda	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	
	Szarvacsa 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)
	Összesen:	3 409,49	815,68	50,24	30,53	7,91	83,60	4,46	5,26	
04/06/2026 csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérnametélt	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	
	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		
05/06/2026 péntek	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 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.,
 martinusgastro@martinus.hu