

## Középiskolás/15-18/ étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
<b>14/10/2024</b> <b>hétfő</b>	E Karfiol krémleves	310,95	74,39	3,37	3,63	0,62	6,96	0,00	1,05	1,7
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 317,62	768,08	38,57	30,31	6,28	88,73	0,00	4,23	
<b>15/10/2024</b> <b>kedd</b>	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
	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	0,02	0,96	1,3
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	3 098,24	741,21	39,89	22,03	4,99	97,14	0,02	3,24	
<b>16/10/2024</b> <b>szerda</b>	E Hideg meggyleves	421,44	100,82	1,66	2,06	0,97	17,88	5,00	0,02	1,7
	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:	3 704,17	886,16	65,07	20,63	4,96	108,09	8,00	1,44	
<b>17/10/2024</b> <b>csütörtök</b>	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
	Borsos csirketokány	623,46	149,15	23,17	3,81	0,54	5,33	0,00	1,20	1
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
	Összesen:	3 879,50	902,50	54,94	29,37	8,17	113,09	12,00	4,54	
<b>18/10/2024</b> <b>péntek</b>	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
	Porcukor szórat	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 390,05	811,01	31,89	21,58	3,92	120,50	31,97	1,10	

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.  
Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Főzőkonyha -