Középiskolás/15-18/ étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
04/11/2024 hétfő											
	E	Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Paradicsomos tonhalas tészta	1 948,84	466,23	25,16	6,50	1,07	76,22	0,00	1,13	1,3,4
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Összesen:	3 042,73	727,93	42,02	22,88	10,27	87,55	0,00	3,46	
05/11/2024 kedd											
	E	Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
		Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(1),(6),(7),(10)
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Banános zabszelet	484,88	116,00	1,56	3,50	2,10	18,80	9,40	0,01	1,(3),(5),(6),(7)
		Összesen:	4 053,33	944,08	43,12	38,44	12,26	114,44	11,40	4,80	
06/11/2024 szerda											
	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
		Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
		Rizibizi	1 359,48	325,23	9,20	1,79	0,20	67,60	0,00	0,31	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
		Összesen:	2 950,55	705,87	46,51	10,70	1,60	104,80	14,00	2,52	
07/11/2024 csütörtök											
	E	Palócleves	974,15	207,45	16,43	10,18	3,30	18,35	0,00	0,14	1,7
		Diós,mákos tészta	2 723,13	651,47	22,14	23,94	5,32	86,07	17,48	0,84	1,3,8
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 842,69	893,71	38,97	34,52	8,62	111,42	17,48	0,99	
08/11/2024 péntek											
	E	Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
		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:	3 356,94	803,09	43,11	14,80	2,81	125,18	0,00	3,92	

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.,
martinusgastro@martinus.hu