

Középszkolás/15-18/ étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
07/10/2024 hétfő	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)
	Tarhonyás hús	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	2 890,57	691,52	41,98	25,25	8,22	73,10	5,00	3,39	
08/10/2024 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
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	1,3
	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:	3 371,98	774,69	40,82	18,98	5,29	119,54	0,02	4,05	
09/10/2024 szerda	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	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 182,29	761,31	33,97	7,40	0,81	134,54	29,99	1,36	
10/10/2024 csütörtök	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
	Csirkecsíkok stroganoff módra	601,19	137,42	24,25	2,71	1,01	5,41	0,00	1,00	7,10,(12)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Összesen:	2 415,47	571,46	36,82	11,45	2,07	85,61	0,00	2,71	
11/10/2024 péntek	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	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)
	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	

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