

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

| | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |
|---|------------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--|
| 06/01/2025 hétfő | E Brokkoli krémleves | 296,52 | 70,94 | 4,52 | 3,36 | 0,96 | 5,58 | 0,00 | 1,06 | 1,7 |
| | zsemlekocka | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,00 | 11,40 | 0,00 | 0,32 | 1 |
| | 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: | 3 250,97 | 777,75 | 45,41 | 24,05 | 10,96 | 94,00 | 0,00 | 3,72 | |
| 07/01/2025 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 |
| | Húspogácsa | 1 354,41 | 324,02 | 26,39 | 16,66 | 4,30 | 16,91 | 0,02 | 0,96 | 1,3,7 |
| | teljes kiőrlésű 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 | 0,02 |
| Összesen: | 3 205,04 | 734,75 | 44,86 | 27,39 | 6,77 | 87,05 | 0,02 | 4,02 | | |
| 08/01/2025 szerda | E Zöldséges májgaluska leves | 490,42 | 117,33 | 8,64 | 2,92 | 0,66 | 13,81 | 0,00 | 0,29 | 1,3,9 |
| | Hentes sertéstokány | 909,96 | 217,69 | 24,29 | 11,48 | 3,36 | 4,04 | 0,00 | 2,68 | 1,10,(6),(7) |
| | Bulgur | 1 320,22 | 315,84 | 9,83 | 5,70 | 0,71 | 60,70 | 0,00 | 0,62 | 1 |
| | Összesen: | 2 720,60 | 650,86 | 42,76 | 20,10 | 4,73 | 78,55 | 0,00 | 3,59 | |
| 09/01/2025 csütörtök | E Zöldséges karalábéleves | 415,80 | 99,47 | 3,59 | 2,30 | 0,27 | 15,86 | 0,00 | 1,00 | 1,3 |
| | Csirkemell roston | 746,87 | 178,68 | 29,81 | 6,19 | 0,87 | 0,70 | 0,00 | 0,89 | |
| | kukoricás rizs | 1 425,24 | 340,97 | 8,28 | 2,27 | 0,30 | 71,44 | 0,00 | 0,21 | |
| | őszibarack befőtt | 367,03 | 87,81 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 14,00 | 0,01 | |
| | Összesen: | 2 954,94 | 706,93 | 42,18 | 10,76 | 1,44 | 109,20 | 14,00 | 2,11 | |
| 10/01/2025 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 |
| | Tökmagos pogácsa | 783,75 | 187,50 | 5,57 | 9,13 | 3,78 | 20,25 | 1,19 | 1,10 | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(13) |
| | graham kenyér | 494,29 | 118,25 | 5,05 | 0,50 | 0,10 | 26,70 | 0,00 | 0,73 | 1,(6),(7) |
| | Összesen: | 3 260,74 | 780,07 | 46,03 | 23,73 | 6,69 | 97,03 | 1,19 | 4,87 | |

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, Tánccsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu