

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/03/2025	hétfő										
		E Gombakrémleves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Zöldborsós sertéstokány	947,82	226,75	20,78	11,37	2,84	9,93	0,00	0,69	1
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		Összesen:	3 161,55	756,35	41,55	25,84	7,74	92,78	7,99	4,72	
11/03/2025	kedd										
		E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Tökfőzelék	637,34	114,07	2,92	9,99	2,60	12,41	0,00	1,21	1,7
		Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,02	0,96	1,3
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	8,88	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 269,19	743,69	35,46	30,28	9,27	93,43	8,90	4,36	
12/03/2025	szerda										
		E Frankfurti leves	1 045,87	224,61	11,28	14,46	5,33	18,16	0,00	1,27	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
		Összesen:	3 388,13	784,97	47,99	22,75	6,46	102,06	14,00	2,48	
13/03/2025	csütörtök										
		E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Sajtos rúd	659,98	157,89	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7,(8),(11)
		Összesen:	3 456,96	827,02	38,32	18,26	4,78	121,87	3,00	4,95	
14/03/2025	péntek										
		E Zöldséges bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
		Káposztás tészta	1 897,57	453,96	16,00	13,58	1,83	65,99	2,00	0,90	1,3
		Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
		alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 359,09	803,60	26,14	16,70	2,15	135,23	31,97	2,05	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48.,
 martinusgastro@martinus.hu