

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/03/2025	hétfő										
		E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Szilvatöltelikes gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,85	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	30,82	1,36	
18/03/2025	kedd										
		E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		Lúdgége tészta	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,06	1,3
		Székelykáposzta	1 224,19	260,87	25,34	13,16	4,64	17,89	0,00	1,58	1,7,(12)
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
19/03/2025	szerda	Túrós rétes	959,56	229,56	7,86	8,00	5,48	31,40	9,16	0,64	1,7,(3),(6),(12)
		Összesen:	3 077,36	704,21	44,55	24,21	10,62	87,65	9,16	4,17	
		E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
		Sült csirkecomb	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
20/03/2025	csütörtök	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	3 480,32	832,62	62,66	21,33	4,21	96,42	17,98	3,05	
		E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,17	0,29	1,3,9
21/03/2025	péntek	Burgonyafőzelék	1 279,53	261,30	6,87	9,92	2,85	46,20	0,00	1,01	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)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	4 111,14	938,72	35,66	33,54	11,27	135,31	0,17	3,34	
21/03/2025	péntek										
		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	

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