

Középiskola/15-18/ étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sárga (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
31/03/2025											
	hétfő	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
		túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
		tejföl	802,62	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	3 937,88	750,06	43,95	36,41	14,37	108,62	19,98	1,38	
01/04/2025											
	kedd	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		cérumetél	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
		Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
		Szárnyasvagdalt	774,23	185,22	20,27	6,33	1,55	11,58	0,68	0,92	1,3
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		Összesen:	2 746,66	625,09	39,79	16,93	4,05	87,61	0,68	4,00	
02/04/2025											
	szerda	E Karfiol krémleves	310,95	74,39	3,37	3,63	0,62	6,96	0,00	1,05	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Tejszínes sonkás csirketokány	859,30	205,58	27,35	8,90	2,23	3,78	0,00	0,99	1,7,(6)
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		Összesen:	2 801,35	670,18	46,09	23,85	7,13	71,76	0,00	3,15	
03/04/2025											
	csütörtök	E Köménymaglevés	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Sertésborda rántva	1 542,04	368,91	29,63	22,33	5,26	12,21	1,14	1,01	1,3,7
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Összesen:	3 361,06	804,08	39,74	27,61	5,86	98,35	6,14	2,74	
04/04/2025											
	péntek	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
		Sóskafezelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	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
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Összesen:	3 246,27	744,61	28,51	28,66	4,35	100,56	0,00	4,46	

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