

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.06.10. - 2025.06.13.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/06/2025	kedd	E Zöldborsóleves	357,46	85,52	4,76	1,22	0,18	13,54	0,00	1,11	1,3,9,(7)
		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:	3 083,51	737,69	43,77	21,77	10,18	90,56	0,00	3,45	
11/06/2025	szerda	E Köménymagleves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		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	0,68	0,90	1,3
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00	
		Összesen:	2 867,20	653,92	36,09	19,96	5,19	92,77	0,68	3,96	
12/06/2025	csütörtök	E GombakréMLEVES	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
		Tarhonyás hús	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	2 950,42	705,85	37,28	26,91	5,22	77,75	0,00	4,22	
13/06/2025	péntek	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
		Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
		Sajtmártás	696,86	166,71	11,08	9,77	5,66	8,41	0,00	1,26	1,7
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Összesen:	3 166,15	757,46	50,03	21,10	7,14	90,61	0,00	3,55	

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