

Középfiskolás/15-18/ étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr- át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
01/09/2025	hétfő	E Zöldséges karfiollevés	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)
		Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	0,03	0,12	1,3,(6),(7),(8)
		Összesen:	3 792,72	907,35	44,94	30,00	13,55	112,47	0,03	3,58	
02/09/2025	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	176,77	6,52	7,08	1,97	21,28	1,08	1,03	1,7
		sertésragdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,68	0,90	1,3
		teljes kiörlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		Összesen:	3 585,54	857,77	44,54	29,45	5,32	104,92	1,76	4,16	
03/09/2025	szerda	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Tarhonyás hús	2 115,55	506,11	30,92	16,13	3,67	58,68	0,00	1,72	1,3
		Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
		Összesen:	3 216,87	769,59	37,54	30,00	7,18	85,77	5,00	3,28	
04/09/2025	csütörtök	E Tárnkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
		túrós sztrapacska	1 982,39	474,26	21,76	13,16	4,37	67,47	2,75	2,79	1,7
		tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
		Összesen:	3 317,29	793,62	37,15	34,16	14,93	84,05	9,20	4,23	
05/09/2025	péntek	E Tavaszi zöldségleves	371,14	88,79	3,26	2,37	0,27	13,28	0,00	1,01	1,3,9
		Parajfőzelék	483,85	115,75	5,76	5,14	1,01	11,47	0,00	1,19	1,7
		főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
		Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
		graham kenyér	593,14	141,90	6,06	0,60	0,12	32,04	0,00	0,88	1,(6),(7)
		Lekváros bukta	1 081,00	258,61	5,60	4,00	0,00	47,90	0,00	0,23	
		Összesen:	3 295,43	788,37	29,21	17,16	2,67	129,93	0,00	3,83	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

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