

Középfiskolás/15-18/ étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
15/09/2025											
	E	Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	3 205,37	766,84	39,05	31,68	6,87	78,33	0,86	3,16	
16/09/2025											
	E	Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	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)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
		Összesen:	3 487,02	834,21	36,41	30,73	7,92	104,96	9,77	5,35	
17/09/2025											
	E	Frankfurti leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	1,29	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	21,20	0,01	
		Összesen:	3 388,13	810,57	47,99	22,75	6,46	102,06	22,06	2,50	
18/09/2025											
	E	Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Tökfőzelék	637,34	152,47	2,92	9,99	2,59	12,41	1,29	1,25	1,7
		Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,75	0,96	1,3,7
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
		Összesen:	3 452,17	825,87	42,40	38,00	12,31	80,82	13,50	4,39	
19/09/2025											
	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	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 747,63	896,57	44,35	36,81	14,37	95,64	6,45	1,59	

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