

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
22/09/2025											
	hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
		Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
		Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	1,68	1,33	1,3,9
		reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
		Összesen:	3 496,19	836,41	51,10	29,39	13,17	90,52	1,68	5,14	
23/09/2025											
	kedd	E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	321,10	16,86	8,56	1,99	43,76	0,86	1,03	1,7
		Köményes sertéssült	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
		teljes kiörlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	3 383,11	809,36	52,05	23,31	5,95	100,04	0,86	3,99	
24/09/2025											
	szerda	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,17	0,29	1,3,9
		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
		körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 815,35	673,54	46,22	17,92	3,60	85,29	0,17	1,91	
25/09/2025											
	csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		cérnametélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
		Burgonyafőzelék	1 279,53	306,11	6,87	9,92	2,85	46,20	1,51	1,05	1,7
		Sertéspörkölt	937,70	224,33	25,78	11,68	3,68	3,72	0,00	0,75	
		graham kenyér	593,14	141,90	6,06	0,60	0,12	32,04	0,00	0,88	1,(6),(7)
		Kókuszos müzliszelet	468,16	112,00	1,20	4,50	3,50	16,25	4,00	0,06	1,6,7,(5),(8),(11)
		Összesen:	3 755,70	898,49	46,91	29,42	10,68	113,51	5,51	4,05	
26/09/2025											
	péntek	E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
		kukorica s rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Tartármártás	458,97	109,80	1,24	12,98	3,96	2,70	1,51	0,12	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 707,71	887,02	26,44	33,61	5,43	122,81	9,50	1,75	

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