

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
06/10/2025	hétfő										
		E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Szilvatöltelikes gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,85	0,03	1,3,(5),(8)
		Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Összesen:	3 014,45	721,16	33,97	7,40	0,81	124,55	20,83	1,36	
07/10/2025	kedd										
		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
		Kelkáposzta főzelék	913,31	218,50	6,99	6,18	0,69	33,00	0,00	1,08	1
		Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,68	0,96	1,3
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
		Összesen:	3 215,14	769,17	44,50	24,32	4,26	94,44	0,68	4,09	
08/10/2025	szerda										
		E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Sült csirkecomb	1 462,80	349,95	52,27	14,87	3,49	1,35	0,00	1,09	
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10
		Összesen:	3 356,10	802,90	69,33	26,05	8,28	71,85	0,00	3,55	
09/10/2025	csütörtök										
		E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
		Harcsapaprikás	938,00	224,40	20,10	12,42	3,64	6,64	1,29	0,83	1,4,7
		Orsó tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,76	1,3
		Vajas croissant	479,87	114,80	2,61	7,23	3,52	9,69	0,00	0,22	1,3,7
		Összesen:	3 363,20	804,59	39,05	30,40	8,66	91,26	1,29	2,90	
10/10/2025	péntek										
		E Köménymaglevés	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
		Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
		Főtt virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	1,20	(1),(6),(7),(10)
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Meggyes müzliszelet	341,09	81,60	0,94	2,40	1,68	13,60	6,20	0,00	1,5,6,7,(8),(11)
		Összesen:	3 630,39	868,51	35,97	41,18	12,14	90,22	11,20	4,26	

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, Tancsics Mihály u.
 48., martinusgastro@martinus.hu