

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.10.13. - 2025.10.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
13/10/2025	hétfő	E Zöldséges karfiolleves	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	
14/10/2025	kedd	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
		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
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Összesen:	3 486,20	834,01	43,52	29,35	5,32	99,58	1,76	4,01	
15/10/2025	szerda	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
		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	
		Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
		Összesen:	3 216,87	769,59	37,54	30,00	7,18	85,77	5,00	3,28	
16/10/2025	csütörtök	E Tárkonyos 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	
17/10/2025	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	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	2 993,12	716,05	25,20	13,26	2,65	125,09	0,00	3,56	
18/10/2025	szombat	E Zöldséges bableves	739,90	177,01	9,54	2,52	0,32	28,77	0,00	1,13	1,3
		Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
		Vadas mártás	556,17	133,06	2,64	7,32	2,30	13,75	4,29	1,73	1,7,9,10,(12)
		Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
		Összesen:	4 162,12	995,73	54,54	35,77	8,28	112,42	4,29	4,67	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

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