

Középiskola/15-18/ étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/11/2025	hétfő	E Bazsalikomos burgonyakrémleves	629,57	150,62	4,93	2,53	1,35	26,46	0,00	0,57	1,7
		zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
		Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
		Bulgur	1 347,91	322,47	10,45	4,61	0,59	64,49	0,00	0,48	1
		Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23	
		Összesen:	3 255,45	778,82	42,31	13,07	2,67	126,27	13,89	3,28	
11/11/2025	kedd	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Székelykáposzta	1 224,19	292,87	25,34	13,16	4,64	17,89	1,08	1,61	1,7,(12)
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Almás rétes	957,22	229,00	9,70	1,02	0,33	60,09	0,00	0,42	1,3
		Összesen:	3 091,50	739,59	43,68	16,98	5,34	120,54	1,08	3,76	
12/11/2025	szerda	E Lencsegulyás	959,55	229,56	19,19	7,57	1,77	20,79	0,00	1,19	9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
		Összesen:	3 553,08	850,02	42,62	16,15	2,82	132,23	23,98	3,92	
13/11/2025	csütörtök	E Hideg gyümölcsleves	460,25	110,11	1,56	1,52	0,68	21,66	7,99	0,02	1,7
		Csirkemell rántva	2 102,81	503,06	33,74	33,34	4,13	16,43	0,90	1,60	1,3
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	4 009,40	959,19	42,72	37,06	5,07	111,82	18,88	2,16	
14/11/2025	péntek	E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
		Sóskafőzelék	716,72	171,47	5,62	11,49	2,80	10,28	1,08	2,13	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	
		teljes kiőrlésű kenyér	596,04	142,59	6,12	0,60	0,00	32,04	0,00	0,92	1
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
		Összesen:	2 753,40	658,70	34,35	20,10	4,46	86,49	1,08	4,76	

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