

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr- át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
17/11/2025											
	E	Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Szilvatöltelkes 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	
18/11/2025											
	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
		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	
19/11/2025											
	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	
20/11/2025											
	E	Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
		Harcapaprikás	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	
21/11/2025											
	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 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