

Középiskola/15-18/ étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
24/11/2025	hétfő										
		E Zöldséges karfiolleves	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
		Paradicsomos tonhalas	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	
25/11/2025	kedd										
		E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		cérumetelt	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	
26/11/2025	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	
27/11/2025	csütörtök										
		E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	1,3,9
		túrós sztrápacska	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	
28/11/2025	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	

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