

Középiskola/15-18/ étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
08/12/2025	hétfő	E Zöldséges daragaluska leves	416,85	99,72	3,60	3,53	0,82	13,08	0,00	0,37	1,3,9,(7)
		Bakonyi sertésragu	1 154,54	276,21	22,26	16,48	4,58	9,37	0,86	2,75	1,7
		galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
		Összesen:	3 114,23	745,03	37,26	30,09	6,46	78,25	0,86	3,12	
09/12/2025	kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
		Paradicsommártás	429,81	102,83	2,05	4,93	0,53	12,41	3,00	2,27	1,9
		Húsgombóc	966,97	231,33	18,83	7,68	2,36	21,45	0,00	0,86	1,3
		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)
		Kakaós croissant	784,28	187,63	2,89	11,87	3,76	17,10	6,77	0,31	1,3,7,(6),(12)
		Összesen:	3 487,02	834,21	36,41	30,73	7,92	104,96	9,77	5,35	
10/12/2025	szerda	E Frankfurteri leves	1 045,87	250,21	11,28	14,46	5,33	18,16	0,86	1,29	1,7,(6),(10)
		Csirkemell roston	746,87	178,68	29,81	6,19	0,87	0,70	0,00	0,89	
		Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
		őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		Összesen:	3 388,13	810,57	47,99	22,75	6,46	102,06	22,06	2,50	
11/12/2025	csütörtök	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
		Tökfőzelék	637,34	152,47	2,92	9,99	2,59	12,41	1,29	1,25	1,7
		Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,75	0,96	1,3,7
		teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Tejszelet	566,81	135,60	1,74	8,30	4,92	13,14	11,46	0,13	1,3,7
		Összesen:	3 452,17	825,87	42,40	38,00	12,31	80,82	13,50	4,39	
12/12/2025	péntek	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
		túrós tészta	1 810,62	433,16	23,86	11,91	3,01	57,65	0,00	1,18	1,3,7
		tejföl	802,62	192,02	4,20	16,50	9,27	6,45	6,45	0,20	7,(1)
		alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 747,63	896,57	44,35	36,81	14,37	95,64	6,45	1,59	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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

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