

Középszkolás/15-18/ étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 02. 05. hétfő	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	0,00	4,20	16,50	9,27	6,45	0,00	0,00	7
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Összesen:	3 937,88	750,06	43,95	36,41	14,37	108,62	19,98	1,38	
2024. 02. 06. kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Zöldbabfőzelék	738,90	144,77	6,52	7,08	1,97	21,28	0,00	0,99	1,7
	sertésvagdalt	861,93	206,20	20,35	8,65	2,82	11,50	0,02	0,90	1,3
	teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	2 637,21	598,90	37,03	22,33	5,93	72,28	0,02	3,77		
2024. 02. 07. szerda	E GombakréMLEves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	Zöldborsós csirketokány	784,19	187,60	23,74	5,69	0,73	10,01	0,00	0,68	1
	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	
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
Összesen:	3 007,86	719,59	36,92	18,57	2,54	100,21	9,99	3,12		
2024. 02. 08. csütörtök	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérumetél	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	Spagetti	1 989,51	475,96	17,00	14,28	1,97	69,29	0,00	0,90	1,3
	Vadas mártás	556,17	94,65	2,64	7,32	2,30	13,75	3,00	1,69	1,7,9,10,(12)
Összesen:	3 899,39	894,46	52,00	35,97	8,49	98,95	3,00	4,81		
2024. 02. 09. péntek	E Tárkonyos sertésraguleves	532,28	127,34	11,19	4,50	1,29	10,13	0,00	1,24	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	577,03	138,05	3,25	2,12	0,25	25,84	0,00	0,76	
	Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
Összesen:	3 275,14	783,52	35,20	27,46	3,89	99,18	0,00	4,35		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
 vezető séf- 30-483-8552
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
 Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu

Babos Mária
 ügyvezető- 30-483-9880