

Középszkolás/15-18/ étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 02. 26. hétfő	E Zöldséges húsgaluska leves	556,75	133,19	13,66	2,78	0,39	13,05	0,00	1,19	1,3,9
	Hentes sertéstokány	909,96	217,69	24,29	11,48	3,36	4,04	0,00	2,68	1,10,(6),(7)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	Összesen:	2 786,93	666,72	47,78	19,96	4,46	77,79	0,00	4,49	
2024. 02. 27. kedd	E Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	1,09	1,3
	Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7
	Csirkepörkölt	735,67	176,00	30,63	3,19	0,51	5,95	0,00	1,22	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Meggyes rétes	959,57	229,56	7,69	0,81	0,00	47,61	0,00	0,33	1,3,(7),(11)
	Összesen:	3 684,43	881,44	62,86	17,75	3,10	119,51	5,00	4,55	
2024. 02. 28. szerda	E Palócleves	974,15	207,45	16,43	10,18	3,30	18,35	0,00	0,14	1,7
	Szilvatöltelikes gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórát	503,50	120,45	0,00	0,00	0,00	29,97	29,97	0,00	
	Összesen:	3 423,89	793,51	29,28	13,67	3,58	139,52	29,99	0,17	
2024. 02. 29. csütörtök	E Zellerkrémleves	473,62	113,31	3,95	6,10	2,56	10,02	0,00	1,23	1,7,9
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	sertésborda tökmagos bundában	1 573,53	376,44	31,53	22,22	5,07	12,36	0,03	1,03	1,3,7,(5),(8),(11)
	Párolt rizs	1 228,36	293,87	6,40	2,10	0,26	62,00	0,00	0,31	
	Káposztasaláta	167,62	40,10	1,00	0,14	0,02	8,52	5,00	0,12	
	Összesen:	3 752,42	897,71	44,42	30,68	7,93	109,50	5,03	3,15	
2024. 03. 01. péntek	E Zöldséges burgonyaleves	494,06	118,20	2,74	3,04	0,35	19,50	0,00	1,09	1
	Paradicsomos tonhalas tészta	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)
	Összesen:	3 220,11	770,37	41,75	23,59	10,35	96,52	0,00	3,43	

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