

Középiskola/15-18/ étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 03. 04. hétfő	E Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
	Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
	Bakonyi csirkemell	970,46	206,57	25,59	10,09	2,20	9,46	0,00	2,70	1,7
	Szarvacska tészta	1 486,36	355,59	13,60	8,64	1,26	55,43	0,00	2,33	1,3
	Összesen:	3 291,79	761,92	44,86	29,92	5,46	83,57	0,00	7,38	
2024. 03. 05. kedd	E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
	cérumetélt	240,78	57,60	2,25	0,51	0,09	10,93	0,00	0,19	1,3
	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:	3 225,87	771,74	66,27	19,79	4,28	81,25	0,00	3,31		
2024. 03. 06. szerda	E Zöldséges daragaluska leves	507,99	121,53	5,39	5,12	1,23	13,16	0,00	0,41	1,3,9,(7)
	Paradicsomos káposzta benne főtt hússal	1 502,47	359,44	24,39	15,50	3,48	29,75	6,99	2,31	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	Összesen:	2 766,82	661,92	35,78	21,42	4,71	82,36	6,99	3,50	
2024. 03. 07. csütörtök	E Gulyásleves	988,98	236,60	15,89	8,00	2,09	24,54	0,00	0,20	1,3
	Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
	Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20	
	Összesen:	3 582,51	857,06	39,32	16,58	3,14	135,98	23,98	2,93	
2024. 03. 08. péntek	E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
	Sóskafőzelék	716,72	139,46	5,62	11,49	2,80	10,28	0,00	2,10	1,7
	Tört burgonya	490,11	117,25	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,09	
	főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,43	3
	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:	3 304,61	758,56	27,34	29,74	4,44	102,88	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