

Középszkolás/15-18/ étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 01. 22. hétfő	E Zöldséges karfiollevés	316,68	75,76	3,01	2,33	0,27	10,53	0,00	1,12	1,3
	Bakonyi sertésragu	1 154,54	250,60	22,26	16,48	4,58	9,37	0,00	2,72	1,7
	galuska	1 542,84	369,10	11,40	10,08	1,06	55,80	0,00	0,00	1,3
	Összesen:	3 014,06	695,46	36,67	28,89	5,91	75,70	0,00	3,84	
2024. 01. 23. kedd	E Köménymaglevés	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Tökfőzelék	637,34	114,07	2,92	9,99	2,60	12,41	0,00	1,21	1,7
	Fasírt	962,12	230,17	21,81	9,63	3,07	13,78	0,02	0,96	1,3
	zsemlekocka	228,40	54,64	1,88	0,14	0,00	11,40	0,00	0,32	1
	teljes kiörlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
	Fánk	1 098,00	262,68	5,40	11,00	4,40	35,00	12,00	0,52	1,3,7
Összesen:	3 617,20	826,95	37,94	34,16	10,39	103,51	12,02	4,76		
2024. 01. 24. szerda	E Palócleves	974,15	207,45	16,43	10,18	3,30	18,35	0,00	0,14	1,7
	Szilvátöltelék gombóc	1 946,24	465,61	12,85	3,49	0,28	91,20	0,02	0,03	1,3,(5),(8)
	Porcukor szórát	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
	Összesen:	3 354,04	776,80	29,63	13,82	3,58	134,43	20,00	0,17	
2024. 01. 25. csütörtök	E Zöldséges daragaluska levés	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
	graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
	Gyümölcsös túró rudi	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	7,(6)
	Összesen:	2 950,85	705,94	39,18	26,58	4,81	78,91	6,99	3,45	
2024. 01. 26. péntek	E Hideg meggylevés	421,44	100,82	1,66	2,06	0,97	17,88	5,00	0,02	1,7
	Csirkemell rántva	2 102,81	503,06	33,74	33,34	4,13	16,43	0,02	1,60	1,3
	burgonyapüré	1 084,27	259,39	7,89	3,59	1,19	47,72	0,00	0,44	7
	Kínai kelsaláta	195,25	46,71	3,62	0,30	0,04	7,33	3,00	0,60	
	Összesen:	3 803,77	909,98	46,91	39,29	6,33	89,36	8,02	2,66	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezető séf- 30-483-8552

Babos Mária
ügyvezető- 30-483-9880

Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1.
Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u. 48., martinusgastro@martinus.hu