

Középiskolás/15-18/ étlap 2024.03.11. - 2024.03.14.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2024. 03. 11. hétfő	E Gombakrémléves	317,25	75,90	4,09	3,05	0,62	7,92	0,00	1,69	1,7
	Bolognai spagetti	2 034,80	486,79	31,71	11,66	3,15	62,99	0,98	1,33	1,3,9
	reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	7,(1)
	Kukoricapehely	309,29	73,99	1,54	0,12	0,02	16,60	0,00	0,46	
	Összesen:	3 438,55	822,62	51,19	28,88	12,72	88,31	0,98	4,69	
2024. 03. 12. kedd	E Zöldséges májgaluska leves	490,42	117,33	8,64	2,92	0,66	13,81	0,00	0,29	1,3,9
	Tejszínes sonkás csirketokány	859,30	205,58	27,35	8,90	2,23	3,78	0,00	0,99	1,7,(6)
	Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
	körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	2 888,06	690,93	46,42	18,12	3,60	88,79	0,00	1,92	
2024. 03. 13. szerda	E Köménymagléves	194,64	46,56	0,83	2,90	0,32	4,22	0,00	0,98	1
	Lencsefőzelék	1 542,90	343,51	20,72	9,44	1,87	49,88	2,00	1,06	1,7,10,(12)
	Sült sertéskaraj	876,54	209,70	25,36	11,65	3,69	0,61	0,00	0,91	
	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
	Gyümölcsös zabszelet	749,99	179,42	2,92	7,12	3,28	24,92	8,88	0,12	1,3,(6),(7),(8)
	Összesen:	4 089,17	952,66	56,81	31,75	9,16	117,73	10,88	4,16	
2024. 03. 14. csütörtök	E Paradicsomléves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
	Húspogácsa	1 354,41	324,02	26,39	16,66	4,30	16,91	0,02	0,96	1,3,7
	burgonyapüré	1 084,27	259,39	7,89	3,59	1,19	47,72	0,00	0,44	7
	Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
	Összesen:	3 227,84	772,21	38,27	24,61	5,95	97,70	18,00	3,05	

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