

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( középiskol 15-18 (reggeli,ebéd, vacsora) )

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.01.08. - 2024.01.12.

<b>Hétfő</b> 2024.01.08.	<b>Kedd</b> 2024.01.09.	<b>Szerda</b> 2024.01.10.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.11.	<b>Péntek</b> 2024.01.12.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

zöldborsó leves 99 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 413 Kj	nyírségi gombócleves 258 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén- 1077 Kj	paraszttészta leves 96 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Kén- 403 Kj	zellerkrémleves piritott zöldségekkel 104 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 436 Kj	palócleves 246 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Kén- 1028 Kj
sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1481 Kj	paradicsomoskáposzta főzelék 211 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 883 Kj	tavaszi csirkerizottó 592 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2474 Kj	levesgyöngy 0 Kcal A:=( 0 Kj	joghurtos őszibarackospite 1238 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélé 5173 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1817 Kj	sült csirkecomb 257 Kcal A:=( 1074 Kj	csemege uborka 14 Kcal A:=( 59 Kj	rakott burgonya-kolbással,tojással 919 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén- 3842 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3710,4 Kj	3562,2 Kj	2936,9 Kj	4277,8 Kj	6201,0 Kj
Energia	887,7 Kcal	852,2 Kcal	702,6 Kcal	1023,4 Kcal	1483,5 Kcal
Zsír	38,224 g	22,590 g	14,415 g	67,236 g	75,087 g
Fehérje	38,788 g	53,794 g	35,719 g	31,742 g	42,941 g
Szénhidrát	98,798 g	112,175 g	107,872 g	68,906 g	275,199 g
Só	3,740 g	4,237 g	3,833 g	7,954 g	3,378 g
Cukor	5,828 g	26,308 g	3,561 g	4,247 g	146,719 g
Koleszterin	82,856 g	64,296 g	45,070 g	384,000 g	383,397 g
Telített zsír	9,075 g	2,260 g	1,750 g	27,151 g	19,999 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g