

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.03.18. - 2024.03.22.

<b>Hétfő</b> 2024.03.18.	<b>Kedd</b> 2024.03.19.	<b>Szerda</b> 2024.03.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.21.	<b>Péntek</b> 2024.03.22.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 375 Kj	tejfölös gombaleves 101 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tej,Tojás,) 422 Kj	paraszttészta leves 96 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Kén- 403 Kj	fahéjas szilvaleves 161 Kcal A:=(Tej,) 675 Kj	sárgaborsógulyás-sertéshússal 289 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 1206 Kj
bakonyi sertéstokány 365 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1526 Kj	paradicsomoskáposzta főzelék 211 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 883 Kj	sajtos tejfölös szelet 526 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 2201 Kj	rakott burgonya-kolbásszal,tojással 919 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén- 3842 Kj	almáslinzer 808 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 3375 Kj
nokedli 473 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1979 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1590 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=( 1596 Kj		
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3880,3 Kj	3422,3 Kj	4199,8 Kj	4517,0 Kj	4581,9 Kj
Energia	928,3 Kcal	818,7 Kcal	1004,7 Kcal	1080,6 Kcal	1096,2 Kcal
Zsír	38,356 g	35,535 g	53,153 g	65,530 g	49,065 g
Fehérje	59,930 g	42,641 g	44,025 g	29,654 g	33,519 g
Szénhidrát	149,694 g	99,642 g	97,412 g	89,794 g	190,975 g
Só	3,005 g	4,561 g	3,475 g	7,472 g	1,735 g
Cukor	0,939 g	23,501 g	3,131 g	33,203 g	52,766 g
Koleszterin	75,336 g	80,800 g	68,708 g	387,500 g	58,562 g
Telített zsír	9,982 g	6,075 g	19,044 g	27,329 g	21,938 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g