

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.09.16. - 2024.09.20.

<b>Hétfő</b> 2024.09.16.	<b>Kedd</b> 2024.09.17.	<b>Szerda</b> 2024.09.18.	<b>Csütörtök</b> 2024.09.19.	<b>Péntek</b> 2024.09.20.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

grízgaluska leves 122 Kcal A:=(Tojás,Zeller,Glutén,Tej,Mustár,) 508 Kj	tarhonya leves 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Kén- 398 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén- 1077 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szój 185 Kj	tárkonyos pulykaraguleves 204 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 851 Kj
burgonyás tészta 550 Kcal A:=(Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,) 2298 Kj	zöldborsó főzelék 367 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1536 Kj	rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással 570 Kcal A:=(Tej,Tojás,) 2382 Kj	meggymártás 1/2 adag 297 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1242 Kj	prézlis nudli 755 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 3158 Kj
csemege uborka 14 Kcal A:=( 59 Kj	natúr csirkemell 258 Kcal A:=(Glutén,) 1077 Kj	cékla saláta üveges 37 Kcal A:=( 153 Kj	főtt sertéshús 249 Kcal A:=( 1042 Kj	baracklekvár nudlihoz 104 Kcal A:=( 434 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj		párolt rizs 1/2 adag 195 Kcal A:=( 815 Kj	

Energia	2865,0 Kj	3538,7 Kj	3612,5 Kj	3284,8 Kj	4442,8 Kj
Energia	685,4 Kcal	846,6 Kcal	864,2 Kcal	785,8 Kcal	1062,9 Kcal
Zsír	12,455 g	20,652 g	35,411 g	21,422 g	15,354 g
Fehérje	21,207 g	63,745 g	25,194 g	40,191 g	31,897 g
Szénhidrát	119,429 g	105,323 g	105,682 g	115,122 g	159,413 g
Só	4,755 g	4,814 g	7,568 g	1,503 g	3,855 g
Cukor	1,468 g	29,674 g	5,549 g	57,414 g	47,783 g
Koleszterin	50,000 g	49,562 g	280,000 g	6,000 g	28,670 g
Telített zsír	0,948 g	1,859 g	10,883 g	6,776 g	2,355 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g