

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.02.06. - 2023.02.10.

<b>Hétfő</b> 2023.02.06.	<b>Kedd</b> 2023.02.07.	<b>Szerda</b> 2023.02.08.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.09.	<b>Péntek</b> 2023.02.10.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

tarhonya leves 95 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Kén- 398 Kj	grízgaluska leves 122 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) 508 Kj	krémsajtos póréleves 132 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 553 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój 185 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén- 743 Kj
tejberizs 872 Kcal A:=(Tej,) 3646 Kj	mézes mustáros sertés ragu 451 Kcal A:=(Mustár, Glutén, Tej,) 1884 Kj	levesgyöngy 0 Kcal A:=( 0 Kj	főtt sertéshús 249 Kcal A:=( 1042 Kj	fánk lekvárral 1345 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,) 5622 Kj
szórat kakaó-fahéj 82 Kcal A:=( 343 Kj	főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	pásztorbúlgur sertéshússal 657 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- 2748 Kj	meggy mártás 1/2 adag 297 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1242 Kj	
		csemege uborka 14 Kcal A:=( 59 Kj	burgonyapüré 1/2 adag 185 Kcal A:=(Tej,) 773 Kj	

Energia	4387,4 Kj	4209,4 Kj	3359,8 Kj	3242,7 Kj	6365,3 Kj
Energia	1049,6 Kcal	1007,0 Kcal	803,8 Kcal	775,8 Kcal	1522,8 Kcal
Zsír	16,962 g	48,941 g	39,359 g	23,226 g	122,025 g
Fehérje	20,320 g	36,516 g	36,588 g	41,008 g	31,115 g
Szénhidrát	149,007 g	108,923 g	83,045 g	103,596 g	160,009 g
Só	1,137 g	4,256 g	4,851 g	6,534 g	2,458 g
Cukor	78,158 g	6,514 g	3,883 g	59,442 g	57,534 g
Koleszterin	0,000 g	134,154 g	68,891 g	6,000 g	135,512 g
Telített zsír	9,079 g	10,428 g	13,958 g	9,716 g	3,728 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g