

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha  
6400 Kiskunhalas

2023.02.13. - 2023.02.17.

<b>Hétfő</b> 2023.02.13.	<b>Kedd</b> 2023.02.14.	<b>Szerda</b> 2023.02.15.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.16.	<b>Péntek</b> 2023.02.17.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

karalábé leves 53 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 223 Kj	tojásleves 116 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 484 Kj	karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 375 Kj	magyaros zöldborsóleves 105 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 440 Kj	jókai bableves-sertéshússal 234 Kcal A:=(Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Kén- 977 Kj
húsos-spenótos penne 731 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 3055 Kj	paradicsomoskáposzta főzelék 211 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 883 Kj	óvári csirkemellfilé 426 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1782 Kj	rakott burgonya-sertéshússal 803 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén- 3357 Kj	meggyes-mákos kevertpite 760 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 3175 Kj
	sült tarja 516 Kcal A:=( 2155 Kj	barna rizs 396 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1657 Kj		
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj	őszibarack befőtt 71 Kcal A:=( 296 Kj		

Energia	3277,8 Kj	4049,9 Kj	4108,9 Kj	3797,1 Kj	4151,9 Kj
Energia	784,2 Kcal	968,9 Kcal	983,0 Kcal	908,4 Kcal	993,3 Kcal
Zsír	39,036 g	60,004 g	30,120 g	51,601 g	40,876 g
Fehérje	33,745 g	45,451 g	68,615 g	38,860 g	34,004 g
Szénhidrát	79,212 g	69,158 g	106,602 g	68,283 g	150,348 g
Só	5,388 g	3,784 g	3,728 g	6,638 g	2,520 g
Cukor	6,589 g	23,517 g	18,986 g	6,271 g	74,189 g
Koleszterin	83,891 g	389,392 g	84,016 g	242,679 g	91,551 g
Telített zsír	10,220 g	15,502 g	4,384 g	19,254 g	6,819 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g