

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.02.27. - 2023.03.03.

<b>Hétfő</b> 2023.02.27.	<b>Kedd</b> 2023.02.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.01.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.02.	<b>Péntek</b> 2023.03.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

paradicsom leves 142 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 596 Kj	kiskocka leves 94 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Ké 393 Kj	sertés raguleves 175 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 731 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén- 743 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller,) 333 Kj
tavaszi csirketokány 195 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 816 Kj	finomfőzelék 218 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 911 Kj	juci pite 656 Kcal A:=(Diófélék, Glutén, Tej, Tojás,) 2742 Kj	főtt sertéshús 249 Kcal A:=( 1042 Kj	székelykáposzta-sertéshússal 530 Kcal A:=(Zeller, Kén-dioxid, Tej,) 2216 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	rántott csirkemellfilé 359 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 1499 Kj		burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj			

Energia	3228,2 Kj	3331,2 Kj	3472,7 Kj	3331,0 Kj	3076,6 Kj
Energia	772,3 Kcal	796,9 Kcal	830,8 Kcal	796,9 Kcal	736,0 Kcal
Zsír	17,762 g	17,785 g	30,772 g	32,619 g	35,350 g
Fehérje	40,595 g	66,576 g	31,435 g	53,689 g	29,493 g
Szénhidrát	117,423 g	93,787 g	180,260 g	66,210 g	73,120 g
Só	2,680 g	8,119 g	1,407 g	2,486 g	3,124 g
Cukor	22,881 g	21,089 g	91,510 g	5,229 g	1,286 g
Koleszterin	35,834 g	71,952 g	283,114 g	35,513 g	83,144 g
Telített zsír	1,963 g	1,948 g	5,279 g	12,804 g	11,818 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g