

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha  
6400 Kiskunhalas

2023.02.20. - 2023.02.24.

<b>Hétfő</b> 2023.02.20.	<b>Kedd</b> 2023.02.21.	<b>Szerda</b> 2023.02.22.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.23.	<b>Péntek</b> 2023.02.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

tejfölös gombaleves 101 Kcal A:=(Zeller, Tej, Glutén, Tojás,) 422 Kj	tavaszi leves 89 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 372 Kj	őszibarack krémleves 138 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 577 Kj	csirkeraguleves 159 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 665 Kj	sárgaborsógulyás-sertéshússal 289 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-) 1206 Kj
csirkepaprikás 302 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Kén-) 1262 Kj	burgonyafőzelék 220 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 921 Kj	sült harcsafilé 328 Kcal A:=(Glutén,) 1370 Kj	rizseslecsó-virslivel 644 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2694 Kj	túrós gombóc-édes tejföllel 1053 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélé) 4401 Kj
nokedli 473 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1979 Kj	fasírt 395 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé) 1652 Kj	rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1591 Kj	tarhonya 335 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1401 Kj	
uborka saláta 81 Kcal A:=( 337 Kj	rozskenyér TK - főzelékhez 177 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé) 739 Kj			

Energia	3999,9 Kj	3683,4 Kj	3538,6 Kj	4759,9 Kj	5607,6 Kj
Energia	956,9 Kcal	881,2 Kcal	846,6 Kcal	1138,7 Kcal	1341,5 Kcal
Zsír	27,563 g	43,117 g	24,488 g	33,489 g	51,872 g
Fehérje	81,826 g	33,684 g	50,230 g	43,874 g	46,727 g
Szénhidrát	164,199 g	93,155 g	113,527 g	167,625 g	175,804 g
Só	5,180 g	5,120 g	1,810 g	3,853 g	3,196 g
Cukor	16,588 g	3,136 g	30,180 g	7,777 g	40,101 g
Koleszterin	74,896 g	120,644 g	4,500 g	25,820 g	96,062 g
Telített zsír	5,094 g	10,268 g	3,737 g	9,824 g	25,561 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g