

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha  
6400 Kiskunhalas

2024.03.04. - 2024.03.08.

<b>Hétfő</b> 2024.03.04.	<b>Kedd</b> 2024.03.05.	<b>Szerda</b> 2024.03.06.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.07.	<b>Péntek</b> 2024.03.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj	tojásleves 116 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 484 Kj	zellerkrémleves pirított zöldségekkel 104 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 436 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szój 185 Kj	lencsegulyás-sertéshússal 331 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1384 Kj
tejberizs 872 Kcal A:=(Tej,) 3646 Kj	zöldbab főzelék 149 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 621 Kj	levesgyöngy 0 Kcal A:=( 0 Kj	natúr csirkemell 258 Kcal A:=(Glutén,) 1077 Kj	túrós csusza 559 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2335 Kj
szórat kakaó-fahéj 82 Kcal A:=( 343 Kj	köményes sertéssült 282 Kcal A:=( 1178 Kj	tavaszi pulykarizottó 637 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2665 Kj	meggy mártás 1/2 adag 297 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1242 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj	cékla saláta üveges 37 Kcal A:=( 153 Kj	sós burgonya 1/2 adag 139 Kcal A:=( 579 Kj	

Energia	4732,1 Kj	2810,6 Kj	3253,4 Kj	3083,6 Kj	3719,3 Kj
Energia	1132,1 Kcal	672,4 Kcal	778,3 Kcal	737,7 Kcal	889,8 Kcal
Zsír	20,598 g	37,556 g	20,971 g	13,737 g	31,013 g
Fehérje	30,892 g	49,092 g	40,026 g	47,363 g	47,362 g
Szénhidrát	150,480 g	47,795 g	114,738 g	112,263 g	103,734 g
Só	1,616 g	4,399 g	1,093 g	2,112 g	1,639 g
Cukor	78,684 g	5,068 g	8,150 g	57,430 g	4,298 g
Koleszterin	35,513 g	260,000 g	44,462 g	55,562 g	74,577 g
Telített zsír	10,123 g	9,804 g	2,819 g	1,727 g	11,484 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g