

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha  
6400 Kiskunhalas

2022.03.28. - 2022.04.01.

<b>Hétfő</b> 2022.03.28.	<b>Kedd</b> 2022.03.29.	<b>Szerda</b> 2022.03.30.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.31.	<b>Péntek</b> 2022.04.01.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

zöldborsó leves 100 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 417 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) 333 Kj	zöldbab leves 176 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 736 Kj	csirkeraguleves 160 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) 670 Kj	sertés raguleves 176 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 735 Kj
bolognai spagetti 869 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 3631 Kj	húsgombóc paradicsommártásban 473 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1978 Kj	sült harcsafilé 362 Kcal A:=(Glutén,) 1513 Kj	meggyesnúdli mákbundában 953 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,) 3983 Kj	rizseslecsó-virslivel 646 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2702 Kj
	sós burgonya 1/2 adag 139 Kcal A:=( 579 Kj	bulgur 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1290 Kj	alma 28 Kcal A:=( 117 Kj	túró rudi 3579 Kcal A:=(Tej,Szójabab,Földimogyoró,) 14960 Kj
		uborka 4 Kcal A:=( 17 Kj		

Energia	4047,9 Kj	2890,0 Kj	3555,8 Kj	4769,0 Kj	18396,8 Kj
Energia	968,4 Kcal	691,4 Kcal	850,7 Kcal	1140,9 Kcal	4401,1 Kcal
Zsír	47,838 g	29,549 g	27,952 g	41,159 g	215,999 g
Fehérje	45,153 g	27,984 g	56,451 g	37,763 g	124,342 g
Szénhidrát	88,320 g	73,943 g	93,890 g	151,037 g	484,440 g
Só	3,048 g	3,653 g	4,413 g	4,678 g	6,127 g
Cukor	8,193 g	5,357 g	2,691 g	31,116 g	376,858 g
Koleszterin	124,744 g	90,999 g	6,000 g	25,820 g	45,114 g
Telített zsír	15,037 g	7,367 g	5,221 g	7,198 g	161,678 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g