

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.04.15. - 2024.04.19.

<b>Hétfő</b> 2024.04.15.	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

sárgaborsógulyás-sertéshússal 289 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 1206 Kj	lebbencs leves 112 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 468 Kj	grízgaluska leves 122 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) 508 Kj	fahéjas almaleves 163 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 682 Kj	aranygaluska Royal 627 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójaba 2621 Kj
prézlis núdli 755 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 3158 Kj	zöldbab főzelék 149 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 621 Kj	lecsós sertésragu 424 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1772 Kj	rántott csirkecombfilé 374 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1564 Kj	májgaluska leves 144 Kcal A:=(Zeller,Tojás,Glutén,Tej,Mustár,Szój 601 Kj
baracklekvár nudlihoz 104 Kcal A:=( 434 Kj	sült csirkecomb 257 Kcal A:=( 1074 Kj	bulgur 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1287 Kj	petrezselymes burgonya 335 Kcal A:=( 1398 Kj	aranygaluska 885 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,) 3700 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			vaníliásodó 431 Kcal A:=(Tej,) 1801 Kj

Energia	4797,8 Kj	2691,1 Kj	3566,9 Kj	3644,6 Kj	8724,2 Kj
Energia	1147,8 Kcal	643,8 Kcal	853,3 Kcal	871,9 Kcal	2087,1 Kcal
Zsír	16,932 g	23,730 g	35,487 g	28,002 g	64,311 g
Fehérje	34,057 g	52,811 g	36,565 g	56,842 g	63,857 g
Szénhidrát	175,394 g	63,227 g	108,074 g	104,008 g	340,960 g
Só	4,657 g	3,098 g	3,344 g	3,460 g	2,194 g
Cukor	46,191 g	5,236 g	5,798 g	32,627 g	124,652 g
Koleszterin	32,062 g	74,296 g	125,154 g	177,440 g	294,151 g
Telített zsír	3,312 g	5,505 g	8,635 g	4,256 g	16,093 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g