

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.02.12. - 2024.02.16.

<b>Hétfő</b> 2024.02.12.	<b>Kedd</b> 2024.02.13.	<b>Szerda</b> 2024.02.14.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.15.	<b>Péntek</b> 2024.02.16.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

jókai bableves-lecsókolbásszal 290 Kcal A:=(Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Kén- 1211 Kj	zöldborsó leves 99 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 413 Kj	vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) 265 Kj	zöldségkrémleves 101 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 423 Kj	frankfurtil leves 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Zeller,Kén- 729 Kj
tejbegríz 742 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 3102 Kj	húsgombóc paradicsommártásban 444 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1855 Kj	zöldségescsirkemájragu-csirkehússal 242 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) 1011 Kj	levesgyöngy 0 Kcal A:=( 0 Kj	darázs-fészek 1363 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Diófélék,) 5699 Kj
szórat kakaó-fahéj 82 Kcal A:=( 343 Kj	sós burgonya 1/2 adag 139 Kcal A:=( 579 Kj	bulgur 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1287 Kj	pulykahúsos tarhonya 567 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Kén-dioxid,) 2370 Kj	kelt dióskalács (Royal) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójaba 2530 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék 528 Kj		káposzta saláta 78 Kcal A:=( 326 Kj	

Energia	4655,5 Kj	3375,4 Kj	2562,8 Kj	3119,0 Kj	8957,5 Kj
Energia	1113,8 Kcal	807,5 Kcal	613,1 Kcal	746,2 Kcal	2142,9 Kcal
Zsír	31,951 g	29,965 g	15,323 g	23,016 g	94,402 g
Fehérje	29,103 g	34,602 g	46,194 g	38,730 g	52,636 g
Szénhidrát	123,615 g	102,657 g	97,839 g	94,551 g	316,507 g
Só	2,018 g	3,313 g	2,424 g	4,750 g	2,654 g
Cukor	77,665 g	9,428 g	0,970 g	15,521 g	135,548 g
Koleszterin	44,000 g	87,831 g	483,724 g	48,141 g	66,500 g
Telített zsír	15,723 g	7,308 g	4,075 g	3,465 g	28,632 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g