

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha  
6400 Kiskunhalas

2024.02.19. - 2024.02.23.

<b>Hétfő</b> 2024.02.19.	<b>Kedd</b> 2024.02.20.	<b>Szerda</b> 2024.02.21.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.22.	<b>Péntek</b> 2024.02.23.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

brokkoli krémleves 79 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 331 Kj	lebbencs leves 112 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 468 Kj	csont leves 81 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szój 338 Kj	fahéjas almaleves 163 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 682 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj
levesgyöngy 0 Kcal A:=( 0 Kj	finomfőzelék 218 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 911 Kj	rakott karfiol-sertéshússal 649 Kcal A:=(Tej,Zeller,Kén- 2715 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1590 Kj	joghurtos őszibarackospite 888 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélé 3711 Kj
bolognai spagetti 860 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 3596 Kj	fasírt 395 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1652 Kj		kukoricás rizs 482 Kcal A:=( 2016 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3926,4 Kj	3558,7 Kj	3053,2 Kj	4287,7 Kj	4454,1 Kj
Energia	939,3 Kcal	851,4 Kcal	730,4 Kcal	1025,8 Kcal	1065,6 Kcal
Zsír	49,787 g	35,033 g	44,017 g	30,877 g	45,709 g
Fehérje	43,800 g	36,422 g	30,347 g	43,275 g	35,399 g
Szénhidrát	83,729 g	94,964 g	53,019 g	152,344 g	210,177 g
Só	1,775 g	8,082 g	4,206 g	3,315 g	3,057 g
Cukor	5,224 g	20,014 g	4,264 g	32,627 g	109,239 g
Koleszterin	127,304 g	110,484 g	97,691 g	81,000 g	286,233 g
Telített zsír	16,273 g	8,393 g	16,273 g	5,838 g	11,834 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g