

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.03.06. - 2023.03.10.

Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

jakabgulyás - marhahússal 187 Kcal A:=(Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Kén- 784 Kj	grízgaluska leves 122 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) 508 Kj	paradicsom leves 142 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 596 Kj	csirkegulyásleves 146 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 612 Kj	vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) 265 Kj
tejbegríz 742 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 3102 Kj	bolognai spagetti 860 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 3595 Kj	rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással 570 Kcal A:=(Tej,Tojás,) 2382 Kj	kakaós keltkalács 460 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 1921 Kj	marhapörkölt 247 Kcal A:=(Zeller,Kén-dioxid,) 1033 Kj
szórat kakaó-fahéj 82 Kcal A:=(343 Kj				főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1817 Kj
				csemege uborka 14 Kcal A:=(59 Kj

Energia	4228,5 Kj	4103,3 Kj	2977,7 Kj	2533,2 Kj	3174,1 Kj
Energia	1011,6 Kcal	981,6 Kcal	712,4 Kcal	606,0 Kcal	759,3 Kcal
Zsír	21,794 g	49,932 g	33,361 g	16,041 g	27,970 g
Fehérje	31,985 g	44,285 g	20,207 g	37,083 g	40,897 g
Szénhidrát	115,456 g	91,335 g	80,505 g	176,518 g	104,015 g
Só	1,273 g	2,252 g	5,694 g	1,246 g	7,269 g
Cukor	77,265 g	4,574 g	20,896 g	62,773 g	1,728 g
Koleszterin	45,130 g	173,304 g	280,000 g	92,917 g	110,627 g
Telített zsír	11,161 g	15,383 g	10,923 g	7,953 g	5,168 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g