

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.03.11. - 2024.03.15.

Hétfő 2024.03.11.	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

karalábé leves 53 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 223 Kj	burgonya leves 122 Kcal A:=(Zeller,Kén- 508 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén- 1077 Kj	vegyes gyümölcsleves 221 Kcal A:=(Glutén,) 922 Kj	
húsos-spenótos penne 731 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 3055 Kj	zöldborsó főzelék 367 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1536 Kj	csirke gyros salátával, öntettel 351 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1468 Kj	sült harcsafilé 328 Kcal A:=(Glutén,) 1370 Kj	
	sült csirkecomb 257 Kcal A:=(1074 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3277,8 Kj	3646,2 Kj	4140,7 Kj	3838,1 Kj	0,0 Kj
Energia	784,2 Kcal	872,3 Kcal	990,6 Kcal	918,2 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	39,036 g	22,103 g	25,640 g	30,838 g	0,000 g
Fehérje	33,745 g	64,020 g	61,410 g	48,968 g	0,000 g
Szénhidrát	79,212 g	104,625 g	128,982 g	108,726 g	0,000 g
Só	5,388 g	4,456 g	4,553 g	3,004 g	0,000 g
Cukor	6,589 g	29,521 g	8,494 g	51,669 g	0,000 g
Koleszterin	83,891 g	64,296 g	72,880 g	0,000 g	0,000 g
Telített zsír	10,220 g	3,257 g	17,354 g	8,769 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g