

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2023.03.20. - 2023.03.24.

Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén- 1077 Kj	karalábé leves 53 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 223 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj	kiskocka leves 94 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Kén- 393 Kj	tojásleves 116 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 484 Kj
tökfőzelék 164 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 687 Kj	olaszos sültcsirkecomb 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2020 Kj	sárgarépás pite 798 Kcal A:=(Tojás,Diófélék,Glutén,Szójabab,Tej, 3337 Kj	rakott káposzta-sertéshússal 712 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén- 2974 Kj	paprikásburgonya-lecsókolbásszal 572 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén- 2390 Kj
sertés rolád 346 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,Szój 1446 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	omlós kocka-áfonyás TK 700 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 2928 Kj		uborka saláta 81 Kcal A:=(337 Kj
félbarna kenyér 1kg/cs 25 Kcal A:=(Glutén,) 106 Kj				fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj

Energia	3315,2 Kj	3839,1 Kj	7008,0 Kj	3367,5 Kj	3739,0 Kj
Energia	793,1 Kcal	918,4 Kcal	1676,6 Kcal	805,6 Kcal	894,5 Kcal
Zsír	38,449 g	39,401 g	61,177 g	50,614 g	42,194 g
Fehérje	31,046 g	41,538 g	44,355 g	31,911 g	29,844 g
Szénhidrát	92,052 g	87,269 g	236,734 g	56,362 g	97,602 g
Só	5,076 g	2,566 g	4,194 g	1,546 g	7,522 g
Cukor	7,462 g	6,823 g	152,834 g	3,845 g	16,755 g
Koleszterin	118,384 g	71,668 g	435,512 g	227,536 g	330,000 g
Telített zsír	10,872 g	8,520 g	10,563 g	18,281 g	13,552 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g