

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.04.22. - 2024.04.26.

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

erőleves 44 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szój) 185 Kj	csirkeraguleves 159 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) 665 Kj	zöldborsó leves 99 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 413 Kj	magyaros karfiolleves 85 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) 357 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj
hentes tokány 318 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1329 Kj	kelkáposzta főzelék 124 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 520 Kj	sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1481 Kj	rakott burgonya-sertéshússal 803 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén- 3357 Kj	juci pite 656 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,) 2742 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1817 Kj	sült virsli 706 Kcal A:=() 2950 Kj	bulgur 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1287 Kj		
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék 528 Kj	uborka saláta 81 Kcal A:=() 337 Kj		

Energia	3331,4 Kj	4663,1 Kj	3518,0 Kj	3714,6 Kj	3484,6 Kj
Energia	797,0 Kcal	1115,6 Kcal	841,6 Kcal	888,7 Kcal	833,6 Kcal
Zsír	32,828 g	81,077 g	32,481 g	53,234 g	25,263 g
Fehérje	34,020 g	45,154 g	38,315 g	36,731 g	35,073 g
Szénhidrát	95,572 g	63,168 g	105,206 g	61,974 g	188,858 g
Só	4,938 g	5,168 g	3,923 g	6,566 g	1,683 g
Cukor	2,677 g	2,399 g	19,884 g	3,727 g	91,374 g
Koleszterin	60,123 g	25,820 g	82,856 g	248,839 g	285,512 g
Telített zsír	9,300 g	18,970 g	8,928 g	20,498 g	3,448 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g