

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.05.06. - 2024.05.10.

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

betyárleves 115 Kcal A:=(Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Kén- 480 Kj	kiskocka leves 94 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Ké 393 Kj	lebbencs leves 112 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,.) 468 Kj	paradicsom leves 142 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,.) 596 Kj	tárkonyos pulykaraguleves 204 Kcal A:=(Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,.) 851 Kj
sajtos-tejfölös spagetti 775 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,.) 3242 Kj	sárgaborsó főzelék 298 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,.) 1247 Kj	natúr csirkemell 258 Kcal A:=(Glutén,.) 1077 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle 1590 Kj	kakaós keltkalács 460 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,.) 1921 Kj
	sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller, Kén- 1481 Kj	meggy mártás 1/2 adag 297 Kcal A:=(Glutén, Tej,.) 1242 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,.) 1546 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle 528 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	cékla-almasaláta 265 Kcal A:=(Mustár, Tej, Tojás,.) 1109 Kj	

Energia	3721,8 Kj	3649,1 Kj	4382,6 Kj	4839,7 Kj	2772,5 Kj
Energia	890,4 Kcal	873,0 Kcal	1048,5 Kcal	1157,8 Kcal	663,3 Kcal
Zsír	41,878 g	39,897 g	22,974 g	60,265 g	22,148 g
Fehérje	41,299 g	45,070 g	51,018 g	42,923 g	38,942 g
Szénhidrát	88,075 g	94,261 g	167,168 g	113,215 g	173,695 g
Só	4,396 g	2,787 g	2,870 g	6,361 g	0,633 g
Cukor	3,656 g	3,009 g	57,572 g	27,412 g	63,973 g
Koleszterin	131,060 g	81,416 g	55,562 g	85,000 g	103,670 g
Telített zsír	18,197 g	8,735 g	1,735 g	15,728 g	9,575 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g