

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.06.05. - 2023.06.09.

Hétfő 2023.06.05.	Kedd 2023.06.06.	Szerda 2023.06.07.	Csütörtök 2023.06.08.	Péntek 2023.06.09.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

brokkoli krémleves 79 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 331 Kj	vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) 265 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój) 185 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén- 1077 Kj	jókai bableves-lecsókolbásszal 290 Kcal A:=(Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, Kén- 1211 Kj
levesgyöngy 0 Kcal A:=(0 Kj	zöldbab főzelék 149 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 621 Kj	főtt sertéshús 249 Kcal A:=(1042 Kj	ananászos csirkecombfilé 299 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1249 Kj	grízestészta-baracklekvár 668 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2794 Kj
budapest szelet 301 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- 1257 Kj	fasírt 395 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 1652 Kj	almamártás 168 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 702 Kj	petrezselymes burgonya 335 Kcal A:=(1398 Kj	
tarhonya 335 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1401 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj	párolt rizs 1/2 adag 195 Kcal A:=(815 Kj		

Energia	2988,1 Kj	3065,3 Kj	2744,6 Kj	3724,8 Kj	4004,2 Kj
Energia	714,8 Kcal	733,3 Kcal	656,6 Kcal	891,1 Kcal	957,9 Kcal
Zsír	21,739 g	42,324 g	20,811 g	29,858 g	29,219 g
Fehérje	46,555 g	33,943 g	39,262 g	47,820 g	27,891 g
Szénhidrát	89,213 g	79,295 g	85,324 g	103,733 g	145,485 g
Só	2,685 g	4,246 g	1,453 g	4,922 g	2,251 g
Cukor	4,162 g	4,886 g	33,596 g	9,106 g	40,533 g
Koleszterin	165,172 g	152,984 g	5,625 g	67,824 g	44,000 g
Telített zsír	5,819 g	12,340 g	6,669 g	6,067 g	7,847 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g