

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.06.10. - 2024.06.14.

Hétfő 2024.06.10.	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 375 Kj	tarhonya leves 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Kén- 398 Kj	májgaluska leves 144 Kcal A:=(Zeller,Tojás,Glutén,Tej,Mustár,Szój 601 Kj	fahéjas szilvaleves 161 Kcal A:=(Tej,) 675 Kj	omlóscocka-almás TK 518 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,) 2164 Kj
húsos-spenótos penne 731 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 3055 Kj	sárgarépa főzelék 158 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 661 Kj	húsgombóc paradicsommártásban 444 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1855 Kj	szezámragos rántottcsirkemell 311 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Dióféle 1299 Kj	jókai bableves-sertéshússal 234 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 977 Kj
	sült csirkecomb 257 Kcal A:=(1074 Kj	sós burgonya 1/2 adag 139 Kcal A:=(579 Kj	kukoricás rizs 482 Kcal A:=(2016 Kj	almáslinzer 808 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 3375 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 528 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 528 Kj		

Energia	3429,8 Kj	2661,7 Kj	3563,9 Kj	3989,4 Kj	6516,1 Kj
Energia	820,5 Kcal	636,8 Kcal	852,6 Kcal	954,4 Kcal	1558,9 Kcal
Zsír	39,505 g	20,889 g	32,739 g	23,533 g	75,690 g
Fehérje	35,310 g	49,422 g	40,069 g	43,413 g	41,567 g
Szénhidrát	84,750 g	65,041 g	103,042 g	143,254 g	239,416 g
Só	5,407 g	2,088 g	3,359 g	2,075 g	1,703 g
Cukor	5,566 g	8,524 g	6,496 g	30,921 g	97,833 g
Koleszterin	83,891 g	64,296 g	330,542 g	115,140 g	55,551 g
Telített zsír	10,272 g	3,383 g	8,045 g	2,723 g	33,017 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g