

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2025.01.06. - 2025.01.10.

Hétfő 2025.01.06.	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj	karalábé leves 53 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 223 Kj	vegyes gyümölcsleves 221 Kcal A:=(Glutén,) 922 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szój 185 Kj	frankfurtiléves 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Zeller,Kén- 729 Kj
grízestészta-baracklekvár 668 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2794 Kj	sárgaborsó főzelék 298 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1247 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1590 Kj	rakott karfiol-sertéshússal 649 Kcal A:=(Tej,Zeller,Kén- 2715 Kj	aranygaluska 885 Kcal A:=(Tojás,Tej,Diófélék,Glutén,) 3700 Kj
	sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1481 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj		aranygaluska Royal 627 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójaba 2621 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj	őszibarack befőtt 71 Kcal A:=(296 Kj		vaníliásodó 431 Kcal A:=(Tej,) 1801 Kj

Energia	3536,5 Kj	3478,9 Kj	4353,3 Kj	2900,1 Kj	8851,8 Kj
Energia	846,1 Kcal	832,3 Kcal	1041,5 Kcal	693,8 Kcal	2117,6 Kcal
Zsír	16,651 g	40,059 g	35,489 g	43,721 g	72,588 g
Fehérje	29,255 g	43,882 g	39,881 g	28,576 g	60,112 g
Szénhidrát	142,507 g	86,121 g	141,046 g	46,223 g	335,144 g
Só	1,945 g	3,008 g	3,487 g	3,773 g	3,030 g
Cukor	39,129 g	3,779 g	66,735 g	3,626 g	124,524 g
Koleszterin	35,513 g	81,416 g	75,000 g	97,691 g	54,000 g
Telített zsír	1,923 g	8,516 g	10,631 g	16,204 g	20,563 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g