

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2024.09.09. - 2024.09.13.

Hétfő 2024.09.09.	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 375 Kj	tojásleves 116 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Kén- 484 Kj	őszibarack krémleves 138 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 577 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) 333 Kj	lencsegulyás-sertéshússal 331 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1384 Kj
bolognai spagetti 860 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 3596 Kj	sárgaborsó főzelék 298 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1247 Kj	rántott harcsa 351 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1467 Kj	olaszos sültcsirkecomb 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2020 Kj	aranygaluska 885 Kcal A:=(Tojás,Tej,Diófélék,Glutén,) 3700 Kj
	köményes sertéssült 282 Kcal A:=(1178 Kj	rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1591 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	vanília sodó pudingporral 368 Kcal A:=(Tej,) 1539 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3970,6 Kj	3437,1 Kj	3634,8 Kj	3898,5 Kj	6623,5 Kj
Energia	949,9 Kcal	822,3 Kcal	869,6 Kcal	932,7 Kcal	1584,6 Kcal
Zsír	48,004 g	36,817 g	26,102 g	44,271 g	55,355 g
Fehérje	43,545 g	60,572 g	42,786 g	43,727 g	53,861 g
Szénhidrát	88,346 g	77,690 g	123,728 g	68,123 g	265,291 g
Só	2,285 g	3,784 g	2,110 g	2,335 g	0,891 g
Cukor	4,674 g	2,218 g	30,125 g	9,582 g	82,139 g
Koleszterin	123,304 g	250,000 g	104,500 g	76,276 g	87,577 g
Telített zsír	15,060 g	6,684 g	3,497 g	14,500 g	13,174 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g