

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.01.16. - 2023.01.20.

Hétfő 2023.01.16.	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

kiskocka leves 94 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén- 393 Kj	vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) 265 Kj	májgaluska leves 144 Kcal A:=(Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Szój 601 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás,) 333 Kj	lencsegulyás-sertéshússal 331 Kcal A:=(Zeller, Kén- 1384 Kj
tejfölös-borsós csirkeragu 244 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1019 Kj	sárgaborsó főzelék 298 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1247 Kj	rakott karfiol-sertéshússal 649 Kcal A:=(Tej, Zeller, Kén- 2715 Kj	harcsapaprikás 255 Kcal A:=(Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) 1066 Kj	túrós linzer 1212 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,) 5065 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller, Kén- 1481 Kj		nokedli 473 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1979 Kj	
	teljeskiőrlésű búzakenyér 237 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 990 Kj			

Energia	3229,2 Kj	3982,7 Kj	3316,0 Kj	3377,6 Kj	6448,7 Kj
Energia	772,5 Kcal	952,8 Kcal	793,3 Kcal	808,0 Kcal	1542,7 Kcal
Zsír	20,365 g	44,789 g	48,468 g	23,838 g	76,903 g
Fehérje	43,962 g	49,178 g	37,384 g	63,617 g	70,080 g
Szénhidrát	107,532 g	116,496 g	51,677 g	146,555 g	202,969 g
Só	3,550 g	2,926 g	4,254 g	2,943 g	1,696 g
Cukor	4,922 g	2,413 g	4,092 g	0,805 g	64,453 g
Koleszterin	44,092 g	113,916 g	341,842 g	9,408 g	210,577 g
Telített zsír	3,731 g	11,108 g	16,916 g	4,769 g	35,894 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g