

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.01.23. - 2023.01.27.

Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

paraszttészta leves 96 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Kén- 403 Kj	tavaszi leves 89 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 372 Kj	fahéjas meggyleves 168 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 701 Kj	zellerkrémleves piritott zöldségekkel 104 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 436 Kj	tárkonyos pulykaraguleves 204 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) 851 Kj
édes-savanyú pulykamell 132 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 551 Kj	húsgombóc paradicsommártásban 444 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1855 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1590 Kj	chilis bab 826 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój 3451 Kj	meggyesnúdli mákbundában 953 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,) 3983 Kj
párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	sós burgonya 1/2 adag 139 Kcal A:=(579 Kj	rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1591 Kj		
		őszibarack befőtt 71 Kcal A:=(296 Kj		

Energia	2550,1 Kj	2806,6 Kj	4177,7 Kj	3886,7 Kj	4834,2 Kj
Energia	610,1 Kcal	671,4 Kcal	999,4 Kcal	929,8 Kcal	1156,5 Kcal
Zsír	17,554 g	30,524 g	30,402 g	28,073 g	45,154 g
Fehérje	35,827 g	29,251 g	41,759 g	36,715 g	37,717 g
Szénhidrát	106,775 g	74,584 g	148,622 g	129,041 g	144,493 g
Só	2,645 g	2,761 g	2,269 g	6,550 g	4,188 g
Cukor	11,809 g	7,354 g	46,930 g	18,347 g	32,403 g
Koleszterin	4,608 g	88,551 g	82,500 g	42,474 g	28,670 g
Telített zsír	0,969 g	7,332 g	6,139 g	6,443 g	8,655 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g