

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2023.01.30. - 2023.02.03.

Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

zöldbab leves 148 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 619 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén- 1077 Kj	vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) 265 Kj	vegyes gyümölcsleves 221 Kcal A:=(Glutén,) 922 Kj	palóclevés 246 Kcal A:=(Zeller, Tej, Glutén, Kén- 1028 Kj
lecsós sertésragu 424 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1772 Kj	bácskai rizseshús 682 Kcal A:=(Zeller, Kén-dioxid,) 2849 Kj	tökfőzelék 164 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 687 Kj	sajtszószosz halszelet 30 Kcal A:=(Halak, Glutén, Tej,) 126 Kj	joghurtos őszibarackospite 1037 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Dióféle) 4333 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	uborka saláta 81 Kcal A:=(337 Kj	sült csirkecomb 234 Kcal A:=(977 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	
		teljeskiőrlésű búzakenyér 237 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle) 990 Kj		

Energia	4207,1 Kj	4263,3 Kj	2918,2 Kj	2593,4 Kj	5360,9 Kj
Energia	1006,5 Kcal	1019,9 Kcal	698,1 Kcal	620,4 Kcal	1282,5 Kcal
Zsír	46,040 g	36,037 g	27,847 g	25,491 g	55,371 g
Fehérje	39,377 g	31,289 g	50,185 g	23,844 g	32,394 g
Szénhidrát	119,783 g	140,009 g	92,676 g	131,447 g	298,927 g
Só	4,356 g	5,427 g	3,780 g	3,504 g	2,885 g
Cukor	9,050 g	19,386 g	3,964 g	53,135 g	119,931 g
Koleszterin	81,154 g	70,536 g	100,052 g	0,000 g	293,097 g
Telített zsír	10,302 g	7,291 g	8,040 g	5,919 g	19,142 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g