

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2022.03.07. - 2022.03.11.

| Hétfő 2022.03.07. | Kedd 2022.03.08. | Szerda 2022.03.09. | Csütörtök 2022.03.10. | Péntek 2022.03.11. |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

3 Ebéd

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| nyírségi gombóclevés 219 Kcal A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén- 914 Kj | karalábé leves 54 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 226 Kj | vajgaluska leves 149 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) 621 Kj | zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás,) 333 Kj | magyaros burgonyaleves 131 Kcal A:=(Zeller, Kén- 546 Kj |
| pulyka aprópecsenye 379 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1585 Kj | rakott cukkini-sertéshússal 886 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 3703 Kj | búboshús 479 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Dióféle 2001 Kj | tejfölös-borsós csirkeragu 258 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1080 Kj | túrós gombóc-édes tejföllel 1053 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle 4401 Kj |
| főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj | | zöldbab főzelék 189 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 792 Kj | párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj | |
| | | fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle 528 Kj | túró rudi 3579 Kcal A:=(Tej, Szójabab, Földimogyoró,) 14960 Kj | |

| | | | | | |
|---------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| Energia | 4315,7 Kj | 3929,5 Kj | 3941,3 Kj | 17968,8 Kj | 4947,7 Kj |
| Energia | 1032,5 Kcal | 940,1 Kcal | 942,9 Kcal | 4298,8 Kcal | 1183,7 Kcal |
| Zsír | 32,635 g | 57,142 g | 41,819 g | 201,697 g | 42,817 g |
| Fehérje | 57,026 g | 38,147 g | 57,402 g | 133,285 g | 32,454 g |
| Szénhidrát | 122,454 g | 67,360 g | 80,662 g | 482,840 g | 169,500 g |
| Só | 5,801 g | 6,617 g | 4,896 g | 3,802 g | 3,353 g |
| Cukor | 4,251 g | 3,825 g | 4,847 g | 373,204 g | 40,035 g |
| Koleszterin | 69,890 g | 255,861 g | 258,910 g | 60,700 g | 64,000 g |
| Telített zsír | 3,093 g | 21,518 g | 14,714 g | 153,007 g | 22,642 g |
| Transz-zsír | 0,000 g | 0,000 g | 0,000 g | 0,000 g | 0,000 g |