

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2022.03.21. - 2022.03.25.

Hétfő 2022.03.21.	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

tojásleves 127 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Zeller, Kén- 531 Kj	fahéjas szilvaleves 161 Kcal A:=(Tej,) 675 Kj	tarhonya leves 96 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Kén- 401 Kj	erőleves 45 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój 189 Kj	betyárleves 116 Kcal A:=(Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Kén- 483 Kj
budapest szelet 307 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- 1284 Kj	szezámragos rántottcsirkemell 330 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélé 1378 Kj	tökfőzelék 219 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 915 Kj	sült kacsamell 221 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 925 Kj	tejbegríz 412 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1724 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	petrezselymes burgonya 335 Kcal A:=(1398 Kj	csirkepörkölt 291 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- 1216 Kj	tört burgonya 315 Kcal A:=(1315 Kj	szórat kakaó-fahéj 84 Kcal A:=(349 Kj
		fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj	párolt káposzta 102 Kcal A:=(425 Kj	

Energia	3631,9 Kj	3451,5 Kj	3059,7 Kj	2853,9 Kj	2556,7 Kj
Energia	868,9 Kcal	825,7 Kcal	732,0 Kcal	682,7 Kcal	611,6 Kcal
Zsír	31,494 g	26,541 g	24,285 g	36,265 g	18,207 g
Fehérje	52,695 g	38,898 g	51,742 g	15,290 g	28,895 g
Szénhidrát	95,326 g	99,744 g	75,499 g	74,545 g	81,731 g
Só	5,816 g	2,368 g	5,461 g	11,543 g	2,721 g
Cukor	3,524 g	30,076 g	4,985 g	6,300 g	47,902 g
Koleszterin	411,172 g	116,340 g	74,901 g	0,000 g	82,860 g
Telített zsír	6,134 g	2,527 g	6,107 g	0,547 g	2,889 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g