

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2022.04.04. - 2022.04.08.

Hétfő 2022.04.04.	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

erőleves 45 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój) 189 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén- 1076 Kj	karfiolleves 91 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 378 Kj	vajgaluska leves 149 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) 621 Kj	frankfurtiléves 182 Kcal A:=(Tej, Glutén, Zeller, Kén- 761 Kj
borsos sertéstokány 337 Kcal A:=(Zeller, Kén- 1410 Kj	finomfőzelék 200 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 834 Kj	pásztortarhonya-sertéshússal 700 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- 2927 Kj	csirke gyros salátával, öntettel 328 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1373 Kj	joghurtos őszibarackospite 1209 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélé 5053 Kj
bulgur 308 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1290 Kj	sertés rolád 346 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Sz 1448 Kj	káposzta saláta 78 Kcal A:=() 326 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=() 1596 Kj	

Energia	2888,2 Kj	3359,2 Kj	3631,5 Kj	3589,4 Kj	5813,4 Kj
Energia	691,0 Kcal	803,6 Kcal	868,8 Kcal	858,7 Kcal	1390,8 Kcal
Zsír	28,217 g	34,459 g	34,437 g	24,061 g	51,914 g
Fehérje	31,269 g	33,981 g	34,107 g	59,937 g	27,530 g
Szénhidrát	82,206 g	88,080 g	103,842 g	99,151 g	192,212 g
Só	4,528 g	9,515 g	7,558 g	3,375 g	4,323 g
Cukor	0,916 g	19,527 g	12,117 g	5,086 g	101,184 g
Koleszterin	75,154 g	111,984 g	68,891 g	105,380 g	254,720 g
Telített zsír	8,303 g	7,636 g	9,592 g	5,623 g	8,918 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g