

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.04.08. - 2024.04.12.

Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

zellerkrémleves pirított zöldségekkel 104 Kcal A:=(Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) 436 Kj	nyírségi gombóclevés 258 Kcal A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén- 1077 Kj	trópusi gyümölcsleves 175 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 732 Kj	kiskocka leves 94 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén- 393 Kj	jakabgulyás - marhahússal 187 Kcal A:=(Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Kén- 784 Kj
levesgyöngy 0 Kcal A:=(0 Kj	sárgarépa főzelék 158 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 661 Kj	sült harcsafilé 328 Kcal A:=(Glutén,) 1370 Kj	barackos-sajtos csirkemellfilé 405 Kcal A:=(Tej,) 1693 Kj	mákos tészta 762 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 3187 Kj
édes-savanyú pulykamell 132 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 551 Kj	csirkemájjas-sertésfasírt 356 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 1490 Kj	rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1591 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	alma 28 Kcal A:=(117 Kj
párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj			

Energia	2582,3 Kj	3755,9 Kj	3693,3 Kj	3631,4 Kj	4086,9 Kj
Energia	617,8 Kcal	898,5 Kcal	883,6 Kcal	868,8 Kcal	977,7 Kcal
Zsír	19,405 g	31,838 g	25,666 g	28,814 g	30,682 g
Fehérje	35,730 g	36,872 g	50,042 g	68,487 g	39,794 g
Szénhidrát	102,623 g	116,828 g	120,565 g	73,504 g	131,807 g
Só	2,366 g	9,666 g	2,577 g	3,808 g	2,141 g
Cukor	11,718 g	13,084 g	36,946 g	12,669 g	27,353 g
Koleszterin	4,000 g	275,223 g	9,000 g	93,152 g	45,130 g
Telített zsír	1,924 g	6,230 g	4,569 g	12,340 g	3,155 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g