

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2022.05.02. - 2022.05.06.

Hétfő 2022.05.02.	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

lebbencs leves 119 Kcal A:=(Zeller,Kén- 498 Kj	tojásleves 127 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 531 Kj	vajgaluska leves 149 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) 621 Kj	zöldbab leves 176 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 736 Kj	jókai bableves-lecsókolbásszal 297 Kcal A:=(Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Kén- 1242 Kj
édes-savanyú pulykamell 145 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 604 Kj	zöldborsó főzelék 376 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1570 Kj	bolognai spagetti 869 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 3631 Kj	rakott karfiol-sertéshússal 650 Kcal A:=(Tej,Zeller,Kén- 2718 Kj	mákos tészta 762 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 3187 Kj
párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	sült virsli 706 Kcal A:=(2950 Kj			alma 28 Kcal A:=(117 Kj
	graham kenyér TK 218 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 913 Kj			

Energia	2697,5 Kj	5963,0 Kj	4251,9 Kj	3453,8 Kj	4545,4 Kj
Energia	645,3 Kcal	1426,6 Kcal	1017,2 Kcal	826,3 Kcal	1087,4 Kcal
Zsír	25,432 g	87,249 g	50,635 g	52,262 g	40,822 g
Fehérje	34,995 g	52,517 g	43,866 g	31,847 g	36,746 g
Szénhidrát	108,757 g	102,769 g	94,074 g	53,287 g	139,755 g
Só	4,062 g	8,786 g	1,769 g	5,669 g	3,544 g
Cukor	11,347 g	26,739 g	4,277 g	5,334 g	27,631 g
Koleszterin	63,888 g	255,200 g	155,804 g	103,691 g	44,000 g
Telített zsír	0,651 g	20,606 g	16,699 g	18,034 g	7,714 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g