

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2022.05.16. - 2022.05.20.

Hétfő 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) 333 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Sz 185 Kj	karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 375 Kj	trópusi gyümölcsleves 175 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 732 Kj	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal 356 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 1487 Kj
lencse főzelék 356 Kcal A:=(Mustár,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 1490 Kj	vadas sertésszelet 286 Kcal A:=(Mustár,Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) 1194 Kj	paradisomos mozzarella pulykamell 204 Kcal A:=(Tej,) 852 Kj	tavaszi kacsarizottó 456 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1905 Kj	sárgarépás pite 798 Kcal A:=(Tojás,Diófélék,Glutén,Szójabab,Te 3337 Kj
sült tarja 516 Kcal A:=(2155 Kj	főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1817 Kj	petrezselymes burgonya 335 Kcal A:=(1398 Kj	vitaminsaláta 86 Kcal A:=(359 Kj	
rozskenyér TK 236 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék 986 Kj				

Energia	4962,8 Kj	3196,4 Kj	2625,4 Kj	2995,6 Kj	4823,7 Kj
Energia	1187,3 Kcal	764,7 Kcal	628,1 Kcal	716,7 Kcal	1154,0 Kcal
Zsír	59,224 g	22,535 g	29,537 g	10,062 g	46,757 g
Fehérje	59,263 g	41,113 g	55,667 g	17,967 g	36,013 g
Szénhidrát	107,162 g	105,048 g	67,257 g	153,699 g	150,071 g
Só	3,579 g	3,410 g	4,288 g	2,577 g	2,640 g
Cukor	1,048 g	7,623 g	1,577 g	53,565 g	85,821 g
Koleszterin	148,800 g	4,800 g	35,100 g	9,000 g	450,000 g
Telített zsír	15,892 g	6,172 g	7,387 g	2,094 g	11,586 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g