

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd, vacsora))
2025.05.19. - 2025.05.23.

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

teljes kiőrlésű sonkás párna 3010 Kcal A:=(Glutén,) 12582 Kj	rozsos zsemle TK 221 Kcal A:=(Glutén,) 925 Kj	túrós táska 327 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 1368 Kj	kisdobozos kakaó 200ml 70 Kcal A:=(Tej,) 294 Kj	gyümölcs joghurt 823 Kcal A:=(Tej,) 3440 Kj
kakaó 306 Kcal A:=(Tej,) 1277 Kj	vajkrém natúr 128 Kcal A:=(Tej,) 536 Kj	alma 28 Kcal A:=(117 Kj	sajtos perec 315 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 1317 Kj	sajtos kifli 233 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 973 Kj
	bécsi felvágott 28 Kcal A:=(118 Kj	tejeskávé 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1312 Kj		gyümölcs tea - koll. 31 Kcal A:=(129 Kj
	kápia paprika 7 Kcal A:=(31 Kj			
	gyümölcs tea - koll. 31 Kcal A:=(129 Kj			

Energia	13858,9 Kj	1739,1 Kj	2796,4 Kj	1610,7 Kj	4541,8 Kj
Energia	3315,5 Kcal	416,0 Kcal	669,0 Kcal	385,3 Kcal	1086,6 Kcal
Zsír	84,748 g	15,616 g	24,850 g	10,100 g	34,972 g
Fehérje	106,788 g	11,670 g	13,433 g	12,700 g	43,474 g
Szénhidrát	520,178 g	55,152 g	69,465 g	60,000 g	149,482 g
Só	15,020 g	1,576 g	0,489 g	1,330 g	2,081 g
Cukor	41,008 g	9,468 g	36,477 g	17,300 g	106,354 g
Koleszterin	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	12,500 g
Telített zsír	37,852 g	7,908 g	14,000 g	4,700 g	20,440 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

kiskocka leves 94 Kcal A:=(Zeller,Kén- 393 Kj	májgaluska leves 41 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 170 Kj	fahéjas almaleves 163 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 682 Kj	zöldbab leves 148 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 619 Kj	frankfurtil leves 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Zeller,Kén- 729 Kj
húsos-spenótos penne 731 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 3055 Kj	tökfőzelék 164 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 687 Kj	rántott harcsa 351 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1467 Kj	mustáros marharagu 213 Kcal A:=(Mustár,Tej,Glutén,Tojás,Zeller,) 892 Kj	kakaós keltkalács 457 Kcal A:=(Tojás,Tej,Glutén,) 1912 Kj
alma 28 Kcal A:=(117 Kj	sertéspörkölt 354 Kcal A:=(Zeller,Kén- 1481 Kj	rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1591 Kj	tarhonya 335 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1401 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 122 Kcal A:=(Glutén,) 510 Kj	őszibarack befőtt 71 Kcal A:=(296 Kj	túró rudi 107 Kcal A:=(Tej,Szójabab,Földimogyoró,) 449 Kj	

Energia	3564,6 Kj	2847,8 Kj	4034,9 Kj	3359,9 Kj	2641,0 Kj
Energia	852,8 Kcal	681,3 Kcal	965,3 Kcal	803,8 Kcal	631,8 Kcal
Zsír	38,874 g	41,222 g	26,636 g	28,921 g	24,915 g
Fehérje	35,293 g	29,843 g	43,473 g	37,376 g	30,123 g
Szénhidrát	93,652 g	63,561 g	144,513 g	103,575 g	171,170 g
Só	5,168 g	3,712 g	2,608 g	3,061 g	1,894 g
Cukor	5,819 g	5,702 g	50,653 g	15,707 g	62,820 g
Koleszterin	83,891 g	91,816 g	106,000 g	91,350 g	79,000 g
Telített zsír	10,439 g	12,078 g	3,776 g	10,928 g	12,495 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd, vacsora))
2025.05.19. - 2025.05.23.

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

<i>Hétfő</i> 2025.05.19.	<i>Kedd</i> 2025.05.20.	<i>Szerda</i> 2025.05.21.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.22.	<i>Péntek</i> 2025.05.23.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

5 Vacsora

virsliszelet 151 Kcal A:=(631 Kj	belga csokis gombóc 130 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 542 Kj	tavaszi csirkerizottó 592 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2474 Kj	hamburger táboros 606 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Mustár,) 2532 Kj	
ketchup 64 Kcal A:=(267 Kj	citromos limonádé 33 Kcal A:=(137 Kj	csemege uborka 14 Kcal A:=(59 Kj	citromos limonádé 33 Kcal A:=(137 Kj	
margarinos kenyér szeletelt 26 Kcal A:=(Glutén,) 108 Kj		citromos limonádé 33 Kcal A:=(137 Kj		
kakaó 306 Kcal A:=(Tej,) 1277 Kj				

Energia	2282,9 Kj	679,3 Kj	2670,8 Kj	2669,2 Kj	0,0 Kj
Energia	546,1 Kcal	162,5 Kcal	638,9 Kcal	638,6 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	19,258 g	4,822 g	12,382 g	16,253 g	0,000 g
Fehérje	15,688 g	1,960 g	32,384 g	23,576 g	0,000 g
Szénhidrát	50,378 g	26,775 g	99,495 g	96,819 g	0,000 g
Só	2,210 g	2,834 g	3,051 g	2,312 g	0,000 g
Cukor	40,758 g	13,135 g	10,055 g	25,420 g	0,000 g
Koleszterin	0,000 g	0,000 g	40,462 g	26,750 g	0,000 g
Telített zsír	9,252 g	0,000 g	1,451 g	8,100 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g