

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.10.07. - 2024.10.11.

Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

paraszttészta leves 96 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Kén- 403 Kj	grízgaluska leves 122 Kcal A:=(Tojás,Zeller,Glutén,Tej,Mustár,) 508 Kj	lebbencs leves 112 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 468 Kj	fahéjas almaleves 163 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 682 Kj	marha gulyásleves 178 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 743 Kj
édes-savanyú pulykamell 132 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 551 Kj	zöldbab főzelék 149 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 621 Kj	rántott csirkemellfilé 359 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 1499 Kj	sajtszószosz halszelet 30 Kcal A:=(Halak,Glutén,Tej,) 126 Kj	sárgarépás pite 798 Kcal A:=(Diófélék,Glutén,Tojás,Szójabab,Te 3337 Kj
bulgur 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1287 Kj	búboshús 480 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 2006 Kj	kukoricás rizs 482 Kcal A:=(2016 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	2241,6 Kj	3662,9 Kj	3983,0 Kj	2353,1 Kj	4080,0 Kj
Energia	536,3 Kcal	876,3 Kcal	952,9 Kcal	562,9 Kcal	976,1 Kcal
Zsír	10,467 g	41,118 g	18,514 g	26,907 g	32,377 g
Fehérje	41,197 g	58,064 g	66,414 g	23,647 g	34,095 g
Szénhidrát	103,943 g	78,153 g	132,257 g	114,871 g	139,534 g
Só	2,842 g	4,594 g	3,406 g	3,400 g	2,694 g
Cukor	11,965 g	5,247 g	2,266 g	38,202 g	86,234 g
Koleszterin	4,608 g	276,410 g	71,952 g	6,000 g	435,512 g
Telített zsír	1,421 g	13,402 g	0,923 g	7,023 g	5,523 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g